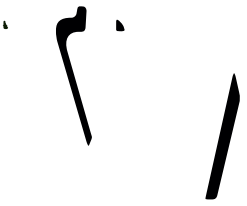
DEEPAK CHOPRA

Koşulsuz



Kişisel gerçeği şekillendiren kuvvetlerde uzmanlaşmak

İNKILÂP KİTABEVİ

DEEPAK CHOPRA'nın diğer kitapları

- Kuantum İyileşme
- Mükemmel Sağlık
- Sağlığı Yaratma

7.25

İNKILÂP KİTABEVİ

DEEPAK CHOPRA

Koşulsuz YAŞAM

Çeviren:
ESİN KARAN

İNKILÂP KİTABEVİ
YAYIN SAN. ve TİC. A.Ş.
Ankara Cad No: 95 - Sirkeci 34410
İSTANBUL

Düzelti: Çetin BOĞA

ISBN975-10-0939-1
97-34-Y-0051 0417

97 98 99 00 9 8 7 6 5 4 3 2

Baskı:
TEKNOGRAFİK
Matbaacılar Sitesi No: 38
Bağcılar - İSTANBUL

İÇİNDEKİLER

Birinci Bölüm

Kişisel Gerçeğin Esrarı 9

1. İyileşecek Adam 11
2. Algı Merceği 37
3. Sihirli Düşünme 58
4. Zamanın Okunu Bükmek 81

İkinci Bölüm

Sınırlamaların Ötesi 103

5. Moleküllerin Mucizesi 105
6. Özgürlüğe Tehdit 125
7. Kendini Özel Hissetmenin Önemi 151
8. Gerçek Benlik 178

Üçüncü Bölüm

Koşulsuz Yaşam 203

9. "Niye, Artık Gerçek Değilim?" 205
10. Hatırlanan Cennet 231
11. Güç Alanı 258
12. Bütün Olmanın Anlamı 287

Koşulsuz
YAŞAM

Birinci Bölüm

Kişisel Gerçeğin Esrarı

1

İyileşecek Adam

Hasta, "Buna daha ne kadar dayanabileceğimi sanıyorsun?" diye sordu. Sandalyesine yığıldı ve yüzü bulutlandı. "Altı ay önce bütün düşünebildiğim, hayatta kalmaktı. Şifa için umut vaat eden herkesi dinledim. Ortaya çıkıp şifa kelimesini kullanmaktan hepsi korkuyor elbette; fakat bana her çeşit gül bahçesi vaat edildi. Bunların hepsi kulağa çok komik geliyor değil mi?"

Usulca "Hayır," dedim. "İyileşmek için ne kadar çaba harcadığını biliyorum." Elimi omzuna koydum; fakat adam birden sertleşti ve geri çekildi. "Bırakalım bunları," diye söylendi.

"Sadece bir aptal böyle yaşamaya devam ederdi."

"Seninki gibi bir durumda iniş ve çıkışlar olacaktır. Bu beklenen bir şeydir" dedim çekinerek "Fakat sorunun yüzünden hayal kırıklığına kapılmak yerine ...."

"Hayır," diyerek araya girdi, şiddetle, "Artık sorun yok. Artık sorun istemiyorum."

"Peki ne istiyorsun?" diye sordum.

"Bir çıkış yolu."

"Ne demek istiyorsun?"

"İnan bana, eğer bilseydim....." Uzun , gergin bir sessizlik oldu.

Adam, yüzü sert bir maskeye bürünmüş bir halde, yere bakmaya devam etti. İkimiz de bundan sonra ağzımdan ne çıkacağını duymak için bekledik.

Hastamın adı Robert Amis idi. Otuz yedi yaşındaydı ve Boston'un dışında bir bilgisayar firmasında çalışmıştı. Bir yıl önce şirketi, sağlığa verdiği önemdeki artışa paralel olarak, bütün çalışanları tam bir kan testinden geçmeye zorladı. Robert tereddüt etmeden isteneni yerine getirdi. Test sonuçlarına göre akyuvar sayısında şüphe verici bir artış vardı; bu onu son derece şaşırttı. Bu testin devamı niteliğindeki testler yapıldı ve birkaç hafta sonra onkolojist (kanser uzmanı), sıkıntılı bir şekilde, tedavi edilemeyen bir lösemi çeşidine yakalandığını bildirdi. Robert derinden sarsıldı. Kronik miyelösitik lösemi ya da CML olarak adlandırılan hastalığı için biçilen ortalama ömür belirsizdi; fakat bu, ikiyle dört yıl arası kısa bir zaman dilimi de olabilirdi. Kalan bu kadar az zamanla, biliyordu ki bir şeyler yapmalıydı. İlk görüşmemizde bana , "Doktorun ofisini terk ettiğim an beynimde bir şimşek çakar gibi oldu. Önceliklerimin değişmek zorunda olduğunu biliyordum." dedi. Birlikte yaşadığı kız arkadaşına evlenme teklif etti ve yıldırım nikâhıyla evlendi. Boston'daki işini bıraktı ve Miami'de bir ev aldı. Fakat asıl önemlisi Robert'in kendisini, kendi kendini iyileştirme projesine kaptırmasıydı. Bana "İyileştirici içsel bir güç olduğunu her yerde okuyordum ve onu bulmaya kararlıydım. " dedi.

Amacına ulaşma yollarının hiç de az olmadığını keşfetti; kendi kendini hipnotize etme, gözünde canlandırma, psi

koterapi,derin masaj ve aşamalı rahatlama sadece bir başlangıçtı.

Diğer lösemi hastalarıyla destek grup toplantılarına ve tedavi edilemeyen hastalıklardan kurtulmuş hastaların umut verici hikâyelerini dinlediği kendi kendini iyileştirme üzerine hafta sonu seminerlerine katılmaya başladı. Onu tanıdığımda, hayatındaki gelişmelerden ailesini ve arkadaşlarını haberdar etmek için her ay postaladığı bir seri kasetten sonuncusunu yüzüme savurdu; hastalığının çok tüketici bir hal aldığını ve hayatında onun dışında pek az şey olduğunu kastederek.

Altı ay sonra, yeni hayatının doruğunda, Robert kendini duygusal olarak, hayatında hiç hissetmediği kadar güvende hissetti. Bir sonraki kan testine kendinden emin bir şekilde gitti; fakat öğrendi ki kontrol altına girmek bir yana, akyuvar hücre sayısı hızla artmıştı. Hastalığının tehlikeli bir şekilde ivme kazanıyor olduğu görüldü ve onkolojisti sert bir tonda, ya kapsamlı bir kemoterapiye başlamasını, ya da daha ileri bir adım olarak kemik iliği naklini önerdi. Bunların hiçbirinin kesin tedaviyle sonuçlanması olası değildi; fakat geleneksel ilaçların sunacak çok az başka şeyi vardı.

Robert metin olmaya çalıştı ve iki seçeneği de reddetti. Yine de, çok geçmeden derin bir depresyona girmeye başladı. İştahını kaybetti ve uyuması giderek daha da imkânsızlaştı. Bana gönderildiğinde, sert, yalnız, çaresiz ve diğer insanlardan soyutlanmış bir haldeydi.

Büromdaki sandalyeye adeta yığılarak oturdu; bu arada ben de ona ne söyleyeceğimi düşünüyordum. İçsel iyileştirici güç arayışı, eski ve doyurucu olmayan alışkanlıklarından kurtulma çabası, stresli durumlardan kaçınma kararı gibi peşine düştüğü her şey doğru olsa da, kendinde pek köklü bir değişim oluşturmamıştı gerçekte.

"Senin için istediğim şeyin, iyileşeceğini düşünmeni sağlamak olmadığını söylememe izin ver", dedim. "Bu, yeterin-

ce fazla umut edince hastalığın geçmesi meselesi değil. Senin durumundaki her hasta, ümitsizce daha iyi olmak ister. Peki niye bazı insanlar bunu başarır?"

Omuzlarını silkti. "Daha güçlü bir vücut, iyi genler, şans. Ya da Tanrı onları diğer insanlardan daha fazla seviyor." dedi. "Bu faktörlerin hiçbirini küçümsemiyorum, teker teker hepsine gelebiliriz. Fakat istediğin şeyin sadece şifa değil, aynı zamanda bunun niye senin başına geldiğinin nedeni olduğunu hissediyorum " dedim. Robert'in yüz ifadesi hala donuktu; fakat gözlerinin ifadesi biraz yumuşar gibi oldu. "Hastalığının anlamsız olduğunu, vücudundaki rastlantısal bir aksamanın sonucu olduğunu söylemek benim için kolay olurdu" diye devam ettim. "Bu, aşağı yukarı tıp eğitiminin bize dayattığı bir şey."

"Bunun tam aksini, hastalığının kendini yeterince sevmemen gibi basit, duygusal bir nedeni olduğunu, ya da bir çeşit bastırılmış acının seni hasta ettiğini söylemek de kolay olurdu. Fakat bu da kısmen doğru olurdu. İkisi de iç içe geçmiş yanıtlar.

Şiddetle, "Başka ne var?" diye sordu. Çok fazla sitem ve umutsuzluk taşıyan, havada asılı bu soruyla, ikimiz de bir dönüm noktasına gelmiştik. O, sorabileceği şeylerin sonuna gelmişti. Ben de tıbben sunabileceğim şeylerin sonundaydım. İstenen şeyin ne olduğu, tıbbi anlamdan çok insani anlamda çok açıktı. "Hayat ne anlama geliyor? İstediğim şeye niye sahip olamıyorum?"gibi eski sorular, hastalığının yarattığı bunalımla tetiklenerek, Robert'in bilincinin yüzeyine geri gelmişti.

Anlam İçin Bir Haykırış

Geçen on ya da yirmi yılda, tıp kendini geçmişte karşılaşmaktan hiç hoşlanmadığı konulara açmak zorunda buldu. Hastalar niye acı duyduklarını bilmek istiyor, ki bu ke-

sinlikle yeni bir şey değil; fakat onlar bu soruyu sorarken, sorunun altında yatan şeyler gizli kalmayı reddeder. Niye mideleri, bağırsakları ya da göğüslerinin ağrıdığının söylenmesi onları hoşnut etmez. Onların asıl açmazı, "Niye acı çekiyorum?" sorusudur. Ülseri tedavi ettikten, bağırsağı açtıktan ya da göğüs tümörünü kesip attıktan sonra bile, hasta gözlerindeki tasayla geri döner.

Sözde uzmanlığımın sınırlarına itildiğimde, bu acı hakkında düşündüm ve beni acıyla yüzleştirecek kadar dürüst insanları, mümkün olduğunca yakından gözlemeye çalıştım. Bazı ilginç keşiflerde bulundum. Günlük hayatın tam ortasında, büyük bir pencere camına bir taş fırlatılmışçasına bir boşluk var gibi görünüyor. Fakat fiziksel bir boşluk olmak yerine bu, acı verdiğini söylemek dışında hiçbir şekilde tanımlandırılamayan bir anlam boşluğu olarak adlandırılabilir. Anlam eksikliğinin hayatlarındaki etkisini analiz edemeseler de insanlar onu hissediyorlar ve sonuç olarak her şeyin, en iyi şeylerin üstünde bile hastalıklı bir mutsuzluk asılı duruyor. "Kaç insan aşk, özgürlük, güven veya adanmayı gerçekten istedikleri derinlikte deneyimliyorlar? Kaç kişi bu duyguları hiç hissedemiyor ve bunların yerine suçluluk ve sorumluluk duygularıyla baş başa kalıyorlar?"

Yüzeyde bütün hastalarım yardım arıyorlar; çünkü hastalar, bazen ciddi şekilde hastalar. Fakat beni sık sık hayrete düşüren şey, çoğunun, aşikâr bir şekilde, rahatlamış görünmesi. Bütün bu mücadelesinin ortasında Robert bu duyguya eğilimi olduğunu gösterdi. Hastalığından nefret ediyordu; fakat hastalığı ona aynı zamanda normal hayat tarafından sunulmayan bazı fırsatlar vermişti. Bir defasında altmışlarındaki bir kadın bana, " Kanser olana kadar Tanrı'ya inanmıyordum; fakat şimdi onu çok yakınımda hissediyorum" dedi. Deneyimini yorumlayamam, yine de acı tarafından darmadağın olmaktansa, hayatının sonuna doğru bir teselli bulmasından dolayı kesinlikle memnunum. Sözleri aynı

zamanda "Hayatım, onun dışına itilinceye kadar çok fazla bir şey ifade etmiyordu" der gibiydi. Postmodern kültürün en garip fenomenlerinden biri, ölüm hakkındaki iyimserlik. Doktorlar ve terapistler bizi, ölümü sadece pozitif bir deneyim değil, ömrün en pozitif deneyimi yapmaya zorluyorlar. Hastalık, içinde daima bir kaçış öğesi bulundurdu. Çocukken ne zaman ateşimiz çıksa, annelerimiz tarafından üzerimize titrendi ve ağır hasta yetişkinlere hâlâ yoğun bakım uygulanır. Bir ölümcül hastalık, sona doğru götüren bir kaçış olarak görülürse, insan şu soruyu sormadan edemiyor. "Hayat bu kadar mı korkunç ki, kaçış onun en büyük ödülü oluyor?"

Metastatik kolon kanserine yakalanmış bir hastam insanların tedavi edilemez hastalıklardan kurtulmalarına yardım ettiği söylenen "yaşama isteği" isimli bir seminere katıldı. Seminer program kitabını açtı ve başlıca sponsorların altı cenaze evinden olduğunu görünce dehşete kapıldı. Başka hiç kimse bunu fark etmiş görünmüyordu, ya da en azından bu vahşi ironiyle ilgili yorum yapmadılar. Ölüm korkusunun çok zarar verici olduğu ve kökünden yok edilmesi gerektiğine ilişkin güçlü inançlarım nedeniyle bu konuyu irdelemek istemiyorum. Fakat kültürümüzün, hayatın, hastalık ve ölümün, boşluğu dönüşümlü olarak doldurması olduğuna dair temel anlamıyla yüzleşmek için bize çok az fırsat verdiğini düşünmek rahatsız edici. Robert böyle bir şeyi deneyimlemek için sabırsızlanıyordu ve bu deneyim ondan esirgendiği için kızıyordu. Yine de, diğer hastalarım kendi dönüşümlerini buldular ve bunu rahatsızlık veren sonuçlarla kucakladılar.

Bu hastalardan biri Barbara'ydı. Büroma girdiği an büyülenmemek çok zordu. Ciddi bir hastalık konusunda bana danışıyor olduğunu bilmeme rağmen, parlayan gözleri ve mükemmel teniyle çok güzel göründü. Kaliforniya'nın yerlisiydi, randevumuz için doğu yakasından uçakla gelmişti; el

sıkışırken gözlerimi ona diktiğimi görünce güldü ve bana bir hikâye anlattı.

"Geçen hafta, sizi görmek için Boston'a uçmayı denedim; fakat ailevi bir problem yüzünden uçağımı kaçırdım. San Diego'daki doktorumdan bilet paramı geri alabilmem için bir tıbbi mazeret yazısı yazmasını rica ettim. Telefonda sekreterine, grip olduğumu belirten bir not rica ettiğimi söyledim.

Havaalanına geldiğimde notu görevliye uzattım; görevlinin yüzü birdenbire bembeyaz oldu. Doktorum 'Bu talihsiz kadın, ölümcül metastatik göğüs kanserinden yoğun tedavi görüyor' diye yazmıştı." En az bilet görevlisi kadar şoke olmuştum. Bu kadın gibi genç ve canlı birinin, göğüslerine yayılan ve kemiklerinin büyük bir kısmını işgal eden habis bir urla savaşmak için, bir yıldan fazla bir süredir ameliyat, radyasyon ve kemoterapiden oluşan bir tedaviden geçtiği fikrine itibar etmek zordu. Ben onun tıbbi hikâyesini daha derinden analiz ederken, Barbara olağanüstü derecede huzurlu görünerek, şu anki ruh halini parça parça anlatmaya başladı.

"Yirmi yılı başarıya doğru bir yolculukta harcadım. Genç bir kadınken, kendime kesin ve tamamen yapay amaçlar belirledim. Hepsini istedim; güzel bir ev, bana tapan eş ve çocuklar ve kırk yaşıma geldiğimde işi bırakıp ailemle mutlu olmamı sağlayacak finansal bağımsızlık. Koleji bitirmeden bu amaçlar kafama girmişti ve bunları asla kaybetmedim.

"Hukuku bitirdim ve istediğim şeyi başarmak için kendimi yirmi beş saatlik bir tempoya soktum. Geçen yıl itibariyle hepsi avucumun içindeydi. Bir evim, kocam ve çocuklarım vardı ve işimde de tam ortaklığa yükselmiştim. Sonra, göğüs kanseri tanısı kondu. Bana söylenen şeyin ne kadar korkunç olduğunun farkındaydım; fakat birkaç gün içinde son derece garip bir ruh haline girdiğimi gördüm. Kendimi

çok mutlu ve halinden memnun hissetmeye başladım." Bunun son derece olağandışı bir reaksiyon olduğu konusunda onunla aynı fikirdeydim.

"Daima, insanın hayatta ne dilerse ona sahip olacağına inandım" diye açıkladı. "Ve kendime niye göğüs kanserine yakalandığımı sordum. İşin içinde gizli bir dilek mi vardı yoksa? Çoğu insan için bu, suçluluk ve inkâr dolu korkunç bir soru; fakat benim için sorulması son derece mantıklıydı. Ve cevabın ne olduğunu biliyor musunuz?"

Bunu öğrenmek için sabırsızlandığımı söyledim.

"Kanser son amacıma ulaşmamı sağladı." dedi, sesinde bir zafer tonuyla. "Kırk yaşında emekli olmayı istemiştim ve işte şimdi buradayım, tam malullük emekli aylığıyla. Sonunda boş zamanı olan bir kadınım artık."

" Maddi güvence için çok yüksek bir bedel ödediğini düşünüyor gibi görünmüyorsun" dedim. Bu arada Barbara'nın inanılmaz kendine güveninin, yüzleşemediği korkuları maskeliyor olmasından şüphelenmemezlik de edemedim.

"Bitirmeme izin verin" , dedi heyecanla. "Tanının konmasından hemen sonra onkolojistim, son derece üzgün bir halde, hastaneye beni görmeye geldi. Bunu bana söylemekten dolayı çok çok üzgün olduğunu; fakat habis urun vücudumdaki diğer çeşitli bölgelere de yayıldığını söyledi. 'Profesyonel kanaatime göre, şimdi ölümcül bir vakasın.' dedi.

Hiç duraksamadan cevap verdim. "Şey, eğer ben ölümcül bir vakaysam, siz de öylesiniz doktor ve çevremdeki herkes de öyle." Şoke olmuştu. Fakat bana göre benden otuz ya da kırk yıl fazla yaşasa bile pek bir şey fark etmeyecekti. Ölüm kaçınılmaz bir şey; hayatın doğal bir parçası ve ölüm bir macera olabilir.

Şişirilmiş ve tamamen yapay amaçlar, tüm yetişkin hayatım boyunca beni ezen amaçlar hakkında üzülmeyi bıraktığımda yaşadığım özgürlük deneyimi de, bir çeşit ölümdü ve bu başıma gelen en güzel şeydi. Her gün daha fazla fark et-

meye başladım ki her gün ölmek, yaşamanın ideal bir yoluydu. Çünkü her gün yeni bir gündü. Ölmeyi öğrenmezsen, hayat nasıl yeni olabilir?"

"Evet, evet" diye mırıldandım, "Yaşamayı öğrenmezsen, hayat nasıl yeni olabilir?" cümlesini söylemekten kaçınarak. Fakat Barbara'nın ne demek istediğini çok iyi anlamıştım.O, ölümün tehditinden eski alışkanlıklarını ve yanlış değer yargılarını öldürerek kaçıyordu. Ölüyorken keşfetti ki yeni bir hayat, boşluğu doldurmak için faaliyete geçmişti. Büyük Hint şairi *Rabindranath Tagore*'un bunun için güzel bir tasviri var. *"Dilde kelimeler öldüğünde, kalpten yeni melodiler fışkırır."* Barbara, içinde gerçekte çözemediği gizli tehdit hisleri barındırıyor olsa da, onun ölümünün umduğu gibi hayat verici olduğunu belirtmekten mutluyum. Onkolojisti bana, Barbara'nın tedaviye olağanüstü iyi cevap veriyor olduğunu bildirdi. Yayılma azalmaya başlamıştı ve yan etkiler kabul edilebilir bir düzeydeydi.

Barbara'daki coşkulu değişim duygusuna rağmen bazı şeylerin kötü gittiğini belirtmek zorundayım. Hastalık, hayatın temel konularını çözmenin bir yolu değildir. Hastayken en zayıf durumumuzdayızdır ve gerçek transformasyon için gereken kaynakları yardıma çağırma konusunda en az yetenekliyizdir. Barbara'nın değişim deneyiminin güzelliği, onunla birlikte giden acıyı otomatik olarak yok etmez. Ne de acı çekmenin daha en başta gerekli olup olmadığı kritik konusunu karara bağlar. Eski bir inanış der ki "Istırap, kaçınılmaz, son derece insanca bir şey ve hatta bir lütuftur." Barbara acısından bir şeyler öğrendiğini hissetti ve bununla gurur duydu. Bir keresinde, önceden yaşadığı şekilde yedi yıl yaşamaktansa, kanserle altı ay yaşamayı tercih edeceğini söylemişti.

Bu koşullar altında, bu şekilde hissetmekten başka pek bir şansı da yoktu doğrusu. Alternatifi, ona karşı olan kuvvetler tarafından ezilmekti. Fakat kişiler, kişisel ıstırapların-

dan her ne anlam çıkarsalar da; inanıyorum ki acısız yaşamak daha fazla anlamlı ve daha insancıl olurdu. İnsanlar krizden önce transformasyon geçirmeli. Eğer böyle olmazsa, kendilerini, aniden çok değerli görünen hayatın tadını çıkarmaya yeterince vakitlerinin olmadığı bir durumda bulabilirler.

Kalpte Kaos

Gözlemlerimde bu kadar ileri gittikten sonra artık düşüncelerimi tıbbın dışına, hatta zihin-beden tıbbının genişlemiş sınırlarının dışına taşımak zorundaydım. Bildiğim sınırlı sayıda doktor, hastalarına tamamen insan olarak yaklaşmaya gönüllüdür. Zihin-beden tıbbı terimi, hâlâ uygun metotlarını ve değerlerini arayan bir dal için karışık bir isim. Bu iki kavramı bir arada tutan anahtar, düşünce ve duyguların yarattıkları fiziksel etkilerden ayrı düşünülememesidir. Tıp bilimi, hastalığın kişinin duyguları, inançları ve beklentileriyle ilişkisi olduğunu kabul edinceye kadar gerçeğe pek de uygun değildi. (Belki de tıp biliminin böyle bir itirafta bulunduğu konusunda çok aceleci olmamalıyım.) Amerikan Tıp Birliği'nin "American Medical Association" yayımladığı süreli haber bülteni 1990'da AMA üyelerine sordu ve sadece yüzde onunun zihin-beden ilişkisine inandığını öğrendi. Kalp uzmanı bir arkadaşım makaleyi bana itti ve söylendi: "Diğer yüzde doksan, ayak parmaklarını nasıl oynattıklarını düşünüyorlar, Allah aşkına?"

İlk büyük keşfini yaptıktan sonra, zihin- beden tıbbı, insanların niye acı çektiği konusuna cevap getirmeye yönelmedi. Bunun yerine, kendimizi daha derin bir karışıklığın içinde bulduk. Bu karışıklık hayatın kendisiyle ilgili ve bu yüzden açıklamak son derece güç. Çocukken hepimiz anne babamıza anlamlı sorular sorduk: "Ben kimim? Öldüğümde

bana neler olacak? Niye her şey olacağına varıyor?" Eğer varsa bile, az sayıda aile, bu soruların ardında yatan rahatsız edici korkuları yatıştıracak kadar iyi yanıtlar verdiler ve onlara soru sormayı bıraktık. Fakat bu sorular her zamankinden yoğun bir şekilde hep içimizdedir. Yetişkinliğe adım attıktan sonra bu soruları, onları çok kuramsal gösteren bir etiketle, uç sorular olarak dışlama eğilimi gösteririz. Aslında bunlar en önemli sorulardır ve açıklanmamış olarak kaldıkları sürece bıraktıkları boşluk, fiziksel hastalık, duygusal rahatsızlık, yaygın bir huzursuzluk duygusu ve rahatsız edici bir mutluluk eksikliği gibi, mücadele ettiğimiz bir sürü acı yaratırlar.

Evsizlerin, psikolojik olarak olduğu kadar madden de tam bir güvencede olan bildiğim insanları bir şekilde etkilediği gerçeğini çok öğretici buluyorum. Sadece ilgili ya da üzüntülü değiller, sokaktaki en umutsuz kişilerde, kendilerinin hayaletlerini görüyorlar. Kendilerinin de her an varlıksız kalabileceklerini hissediyorlar. Eğer kaybetmekten korktukları evin içlerinde olduğunu düşünecek olursanız; bu korku, çok gerçek bir korku. Bu ev, çok belirsiz olan ve gerçekten var olup olmadığını merak ettikleri merkezleridir.

Entelektüel olarak, Newton ve hatta Einstein'ın düzenli, statik matematiksel modellerinin çok ötesine giden, dinamizmin kural olduğu, devamlı bir değişimin egemenliğindeki fiziğin kaos teorisi adlı yeni branşı da aynı büyülenme ve korkudan nasibini aldı. Kaos, tahmin edilebilen model ve ilişkilerin yokluğudur. Girdap gibi hareket eden su, duman bulutları, güneş ışığında dans eden tozlar, kaosu örnekler. Hepsi de, öngörülemez, nadir olaylardir. Eğer içlerinde birtakım şekiller ortaya çıkarsa, yaratıldıkları kadar hızla yok olurlar.

Bilim adamı olmayan birine kaos davranışı rahatsız edici ve çok fazla insani gelir. Çarpışan toz zerreleri, yalnız ka

labalığı ifade eder; uçuşan duman, sırra kadem basmadan önce pek de uzun süremeyen kişisel ilişkileri ifade eder.

Tamamen rasyonel bir ifadeyle fizik, uzun süre, evrenin; onu bir arada tutan lastikleri, kasnağı ve çubukları olmayan, fakat pek çok açıdan iyi monte edilmiş bir makine gibi çalıştığı gerçeğiyle büyülendi. İlk gezegenler, Big Bang (Büyük Patlama) anında henüz biçimlenmemiş, ateşli gazlar halindeyken ayrıldı ve savrulma o günden beri devam ediyor. "Niye papatyalar, yarasaların kanatları ve gezegensel kabuk makinenin, Kozmoz'un, parçaları her tarafa yayılmışken bu kadar düzgünce bir arada duruyor?"

Kaos teorisi, belki de, tabiatın durmaksızın süren yaratma ve yıkım oyununun temelini oluşturan daha derin bir düzen bilmecesini çözmeye çalışır. Bu anlamda iyimser bir bilimdir; çünkü düzenin her yeni katmanı yeni bir güvencedir, en azından tabiatın bir anlam ifade ettiği sıradan bir insan için. Diğer yandan, niye bu düzen olduğu gibi kalmıyor? Çünkü, görünüşe göre tabiatın işleyiş şekli bu değil. Her düzen katmanına karşılık, düzensizliğe uğrayan bir diğer katman vardır. Patlayan bir nova, düpedüz kaostur ve bireysel atomları, düzenin modelleridir. İnsan derisinin tek bir hücresi, sayısız biyolojik fonksiyonlarını, tıbbın sırlarını güçbela bildiği, şaşılacak bir düzende yerine getirir; fakat üç hafta sonra deri hücresi öldüğünde kaos başlar. Doğa, düzen ya da düzensizlikten birinin üstün olduğunu ispatlamak konusunda isteksiz görünür.

Fizikçiler, bazen teorilerinin yarattığı popüler imajları küçümserler; fakat sıradan insanlar doğadaki hiçbir şeyin, değişimin zararlı etkilerine karşı koyamayacağını öğrenmekten derinden etkilenirler. Kanser dahil, tedavisinin bulunmasını bekleyen en korkutucu hastalıklar, DNA'nın bir hata yapması olasılığından kaynaklanıyor gibi görünüyor. Normal şartlar altında DNA kendi kendini düzelticidir; yani zarar gördüğünde kendini nasıl onaracağını, kusurlu genetik materyali nasıl söküp atacağını; normal yaşam fonksiyonla

rının ince dengesini korumak için en ekstrem hataları nasıl yok edeceğini bilir.

Fakat, elli trilyon hücremizden her biri, toplam üç milyar genetik parçalık bir set içerdiğinden bu sahada bir mükemmeliyet imkânsızdır. Bilinmeyen sayıda hata oluşur; (belki de her yıl milyonlarca) bu kusurların bazıları konrolden çıkar; ve sonuç, çılgınca çoğalan bir kanser olabilir. Şeker hastalıkları, artrit ve kalp hastalığının hepsinin genetik bir unsur taşıdığı varsayılır. Hepsinin tetikleme mekanizması farklıdır ve kanser gibi değildir; fakat temelde yatan belirsizlik onun kadar korkutucudur.

Belirsizlik duygusunu yaratan tek şey, hastalık değildir. Vücudun kendisi atom ve moleküllerden oluşan bir paket değildir. O bir süreçtir, ya da daha çok, milyarlarca eşzamanlı sürecin birlikte koordine olmasıdır. Bir keresinde, bir arı bakıcısının bir arı kümesine yaklaşmasını, kraliçe arıyı ellerinde nazikçe tutarak bütün kovanı kaldırmasını izledim. Bir canlı böcek sürüsü havayı kapladı. Neyi kaldırıyordu? Gerçek bir küme yoktu; fakat sadece, kendini bir merkeze odaklamış havada süzülüş, hareket etme, sürekli değişen bir hayat imajı vardı. Sürü, arı davranışının bir sonucu olarak vardır. Gerçeğin saf bir değişim olmasının ardındaki biçimsel yanılsamadır. Biz de böyleyiz. Biz bir merkez etrafında havada süzülen bir molekül kümesiyiz; fakat azalan bir güvenle. Eski kraliçe, ruh, ortadan kayboldu; yeni kraliçe ise hücresinden çıkmada isteksiz. Biz ve bir arı sürüsü arasındaki en büyük fark; bizim, bizi bir arada tutan görünmez merkezin gerçek olduğunu teslim etmekte zorlanmamızdır. Böyle bir merkezin olduğu çok açık, aksi takdirde kaosa kapılır giderdik. Biz, bize merkez olduğunu düşündüğümüz sevgi, umut, güven ve inanç gibi kavramları içeren bir hücre kümesi bulmayı umamazken; bir kraliçe arı diğer arılardan herhangi biri gibi görünür, sadece biraz daha geniştir.

Kaos inandırıcı bir bilimsel tez sunabilir; fakat bu bir yaşama yolu değildir. Anlam eksikliği çok acı verir. Doğanın kalbine yürüyen büyük kâşifler, hidrojen atomlarının çekirdeğini sökmeye ve zaman boşluğunun en uzak ufuklarını ölçmeye niyetlendi ve her içeri yürüyüşün bir de dışarı olanı olduğu gerçeğini gözden kaçırdılar. Bir yere varmak için bir yerden yola çıkmalısınız. Bu, insan "oradaki"nin doğasını ne kadar derinden keşfederse, kendi insani doğamız, hepimizin kendimize özel yaşadığımız, "burada" gerçeğinin terk edilme tehlikesi o kadar büyür, demektir.

Şu anda bu tehlikenin içindeyiz. Freud, gençliğinde genel kullanıma açılan bir buluş olan telefonla dalga geçerken, maddi ilerlemenin karışık nimetleri hakkında güçlü bir yorum yaptı. Şüphesiz telefon sayesinde uzaktaki başka bir şehirde oturan kızıyla konuşabildiği doğruydu. Yine de Freud eğer telefon olmasaydı, kızının belki de uzaklara taşınmayacağını söyledi. Burada makinelerin çok kötü şeyler olduğu, ya da doğası gereği insana uygun olmadığı söylenmek istenmiyor. Teknolojik gelişme öyle bir dengelenmeli ki; insanın yararına olmayan bir karşıt etki oluşmasın.

Unutulmaz bir örnek vermek dışında, bu karşıt etki üzerinde durmak istemiyorum. Pediatri dergisinin Mayıs 86 sayısındaki bir makale dokunsal/kinestetik uyarının preterm neonatlar üzerindeki tıbbi faydalarını değerlendirdi. Miami Üniversitesi Tıp Okulu'ndaki doktorlar tıbben preterm neonat olarak adlandırılan, hamileliğin ortalama otuz birinci haftasından -ki sekiz ay bile değil- sonra dünyaya gelen kırk prematüre bebeği iki gruba ayırdılar. Bir gruba hastanenin yeni doğanlara ayrılan yoğun bakım ünitesinde normal tedavi uygulandı. Diğer grup, günde üç kez tekrarlanan dokunsal/kinestetik uyarı programlarının bir parçası olan ve birinin kuvözlerindeki camlardan onlara ulaşarak okşadığı, kol ve bacaklarını nazikçe kımıldattığı on beş dakikalık bir özel ilgi programına tabi tutuldu. Genel hastane rutinine göre

böyle basit bir ilavenin sonuçları çarpıcıydı. Aynı şekilde beslenmelerine rağmen; her gün kontrol grubundan yüzde kırk yedi oranında daha fazla kilo aldılar; algıları daha açıktı ve kısa bir zamanda normal sürede doğmuş bebekler gibi davranmaya başladılar. Sonunda bu çalışmayı başlatanlara toplam faturada çocuk başına üç bin dolar tasarruf sağlayarak, hastaneden programlanan zamandan bir hafta önce çıktılar. İşte, hayat ve ölüm arasındaki karşıtlık, yorum yapmayı gerektirmeyecek kadar açık. Bilimsel tıp, okşamayı doğru adıyla, çok daha az sevgi ve ilgi olarak adlandırmanın saygın olmadığı bir noktaya ulaştı. Okşama, Orwel'in dokunsal/kinestetik uyarı metoduna uygun olmalı. Yine de bebeklerin sevgi dolu ilginin kendilerine öksürük şurubu ya da iyot gibi dozlarla verilmesine ihtiyaç duyup duymadığını görmek için kontrol deneyleri yapmak, daha Orwelci bir yaklaşım olurdu.

En derin hisleri, okşanmayan çocuklar için duydum. Onların, yetişkin hastaları uyuşturan ve psikotik yıkımlara neden olan o garip hastane ortamına mahkûm bir şekilde, (izoletler) diye adlandırılan basit kuvözlerinde yanlız yatıyor olduğunu düşündüğümde, kalbim protesto hisleri içinde feryat ediyor. Sadece prematüre bebekler değil, hepimiz, gerçeğe inancımız zedelenirse acı çekeriz. Temel değerlere ilişkin kelimeleri yitiriyoruz ve böylece değerlerin kendilerini yitirme olasılığımız artıyor.

Kişisel Gerçek

Tekrar tekrar, kültürümüzün pek çok açıdan doğru olarak anlayamadığı "burada" dünyasına çekiliyoruz. Ben genç bir doktorken, sık sık, iki tıpatıp aynı tanıya sahip hastanın hastalıklarına nasıl bu kadar farklı yanıt verdiklerini anlamakta güçlük çektim. Gerçekte tanı kelimesiyle kliniksel

olarak tanımlanmış bir hastalık, kişisel olmayan bir etiket kastediliyor. Fakat bu olay nadiren bu kadar basit.

Yakınlarda, hastalığı kemiklerine yayılmış ve şiddetli acılar çeken bir kanser hastasından duydum. Bu kadın aynı zamanda kötü bir evliliğin içine batmıştı ve kocasıyla arasındaki sürekli anlaşmazlıktan tamamen usandığı bir gün, ilişkilerinin kesinlikle sona erdiğine karar verdi. Kocasına ayrılmak istediğinden bahsettikten bir gün sonra, kemik ağrısı açıklanamaz bir şekilde yok oldu. "Birdenbire, 'iliğini kurutmak' ibaresi aklığıma geldi" dedi, "Ve hastalığım vücudumun aynı kavramı ifade etme şekliydi. Son raddeye gelmiş usancından kurtulduğunda kadın kendini ağrılardan da kurtardı. Şimdi benim gibi merak ediyor acaba kanser kendini geri çekecek mi diye. Yoksa tüm hastalığı bir metafor muydu?

Kültürümüz, hastalığın temelde maddeci düzeyde yaratıldığına inanmayı seçiyor. Bir asbest tozu solunduğunda akciğer dokusunun en küçük boşluklarına yerleşebilir ve zaman içinde belirli bir çeşit akciğer kanserine neden olabileceğine dair küçük bir olasılık vardır. Fakat şu da doğru ki kanser oranlarının yeni dul kalmış erkekler arasında arttığı bulundu.

Üzüntü de kişinin içinde derinlere yerleşir; ve "dışarı"dan gelen bir asbest molekülü pek "burada"ki üzüntü darbesi yemiş bir ruh hali gibi olmasa da, kişiliğin derinlerinde ikisi de tıpatıp aynı olabilirler. Vücutlarımızı güven ve sevgi akımıyla besleriz; ve onları güvensizlik ve nefretle zehirleriz.

Fiziksel olarak siz ve ben çok benzer kalplere sahip olabiliriz; damarlarımıza yeteri kadar potasyum klorid enjekte edersek siz de ben de kalp krizi geçiririz. Fakat deneyimlerimiz tamamen bireysel olur. Biz farklı bahçelerde yürüdük ve farklı mezarlarda diz çöktük. Ben onlara karşı tamamen

bağışık iken; acı anılarınız sizi çok üzer. Buna karşın, kalplerimizi sevince boğan neşeli anılar birbirine çok benzeyebilir; fakat sizin anılarınız size benim tadamayacağım kişisel bir tat verir.

"Gerçek" genellikle nesnel anlamda kullandığımız bir kelimedir. Gerçeğin ne olduğunu tanımlayan ağaçlar, gökyüzü, bulutlar, binalar ve sosyal kurumlar bizim kişisel düşünce ya da duygularımıza gerek olmaksızın varlar gibi görünüyor. İç ve dış dünya arasındaki, "ben" ve "oradaki" şeyler arasındaki bölünme pek muntazam değil. Kişinin deneyimlediği her şey, gerçek olarak kaydedilmeden önce zihinsel bir filtreden geçmek zorunda, ki bu bizim devamlı gerçeği oluşturmakla meşgul olduğumuz anlamına gelir.

Bu düşünceleri uzun uzun tartıştığım Robert'e dönmeme izin verin. Daha sonraki görüşmelerimizden birinde ona sordum "Hayatında hiç gece, genellikle sabah saat iki ya da üçte çok korkmuş hissederek uyanma deneyimin oldu mu? Bu duyguyu biliyor musun? Ona soğuk dehşet de, serbestçe yüzen endişe de ya da her nasıl adlandırmak istersen."

Cevabını beklemedim, ikimiz de cevabı biliyorduk.

"Gelecek sefer aynı şey olduğunda çok ilginç bir şey fark edebilirsin. Hemen hemen tam bu korku hissiyle uyandığın an aklın, korkulacak bir şey, genellikle bir ses bulur. Bir musluğun damlaması, ağaçlardaki rüzgâr, saat tıkırtıları, herhangi bir zararsız günlük ses aniden kesinlikle korkunç gelebilir.

Kendini, nesnelere kendini onların yerine koyarak kişisel bir lezzet verme rolünde yakaladın. Bu nasıl olur? Akıl, doğası itibariyle soyut kavramlar üzerinde durmaz. Somutluğu tercih eder. Bu yüzden bir korku dürtüsü doğduğunda, zihin bunu dokunulur, hissedilir bir şeye bağlar. Bu, kendi akordunda giden bir çeşit otomatik reflekstir. Çünkü endişenin gerçek nedeni olarak kabul ettiğimiz, birinin para kaybetmesi, işte başarısızlık, korkunç bir hastalıktan ölmek gi-

bi bir şey, her zaman vardır. Eğer kanser olmaktan korktuğunuzu hissederek uyanırsanız, asıl noktayı atlamışsınız demektir: Sizi korkutan kanser değil, zihnin refleksidir.

Bir dahaki sefere gözetlemede kal ve bu şekilsiz korkunun körü körüne tutunacak bir şey aradığını izle. Orada yatağında yatarken, zihninin, birçok evden geri çevrilmiş bir dilenci gibi, iyi bir neden bulana kadar bir bahaneden diğerine yarış ettiğini fark edebilirsin. İlk odak noktan pencere camının tıkırtısı olabilir. Zihin, bu bahaneye tutunmak üzereyken kendi kendine "Rüzgârdan niye korkuyorum ki?" diye sorar. "Tanrım, ben kanserim ve gerçekten hakkında üzülünmesi gereken bir şey varsa o da bu."

Robert'in gülümsemeye başladığını fark ettim. "Görüyorsun," diye devam ettim, "Burada oturarak bütün bunlardaki komik öğeyi yakalıyorsun. Zihin niye bu alışkanlığa müptela olmaya ihtiyaç duyuyor? Güvenlik için kendini bir ipin üstünde yukarı doğru çeken bir dağcı gibi zihin; kendini bir andan diğerine görüntüler, sesler, tatlar, kokular, dokunuşlar ve her şeyden önce anıları tanımlıyarak taşır.

Bu şekilde hayat devam eder; fakat şartlanmış zihin herhangi yeni bir şey için çok az yer bırakır. En değerli düşüncelerinin sadece reflekslerden ibaret olabileceğini görmeye başladığında insanda özgürleşme isteği ister istemez artar. Acı ve zevkin uyarısıyla ikna edilmekten çok, yeni bir perspektif olanağı görmeye başlarsınız."

Robert itiraz etti. "Beni korkutan üzüntü değil, hastalığım."

"Üzüntü senin görüş açından doğuyor," diye ısrar ettim, "Hastalığından değil. İç farkındalığın yaşadığın gerçekte birinci derecede öneme sahip." Robert şüpheli görünmeye devam etti. "İki kişi bir lunaparkta aynı hız trenini sürebilir" diye belirttim. "Biri dehşete düşmüştür ve vücudu stres hormonlarıyla dolmuştur, bağışıklık sistemi tüm bunlara düşüşle cevap verir. Diğer sürücü, o aletleri sever ve bağışıklık

sistemini güçlendirici interferon ve interleukin gibi kimyasal maddeler salgılar. Aynı durum, zıt sonuçlar, hepsi farklı bakış açıları yüzünden."

Söylediklerimin tamamen anlaşılmasını bekledim ve sonra şunları ekledim. "Sana söylemek istediğim şey şu: Kendi seçtiğin herhangi bir bakış açısına, bir başka deyişle, istediğin gerçeğe sahip olmakta serbestsin. Bunu görmen şimdilik hemen hemen imkânsız olsa da aslında istediğin şey, kendi gerçeğinin yaratıcısı olmak.Yine de kendi temel bakış açına döndüğünde kendini artık pasif bir yaşam kurbanı olarak görmeyeceksin. Hayatın tam ortasında dursun ve her an onu yenileyecek güce sahip olursun."

Robert rahatsız olmuş bir şekilde, "Tüm bunlar kulağa çok mistik gelmeye başlıyor " dedi.

"Bir kez gerçekten deneyimlediğinde hiç de öyle değil" diye cevapladım. "Kimle konuşuyorum şimdi? Eğer sadece bir alışkanlıklar ve anılar koleksiyonuyla konuşuyor olsaydım, tamamen tahmin edilebilir bir nicelik olacaktın; fakat değilsin. İçinde biriken sahne ve olaylar sen değilsin. Sen, onların düzenleyicisi ve idarecisisin. Her bir duygu verisine anlamını sen veriyorsun ve sensiz her şey bir kaosa dönerdi."

Bu, bizi Robert'in uğrunda yalvardığı şeye getiriyor, uzun süreli acılardan bir çıkış yolu. Hayal kırıklığı ve acı bize onlardan kurtuluş olmadığını söyleyen bir etkiyle beraber içimizdedirler; bu yüzden acıyı iyileştirmek için bu etkiyi aşmalısınız. Hepimiz sınırlamalarla engelleniriz. Zihin, içinde barındırdığı izlenimlerden yapılanmıştır ve inkâr etmek ya da onlardan kaçmaya çalışmak nafiledir. Bir insan her gün yaklaşık elli bin farklı düşünce düşünür -en azından birileri öyle hesapladı- son derece karışık ve zıt akımlarla dolu sersemletici bir çağlayan. Bu karışıklık son derece acı verici olabilir. Bize en yakın insanlar için gerçek sevgi ve gerçek nefret hissederiz, görünürde birini diğerinden ayırt etme im-

kânı olmaksızın. En yıkıcı duygular -şüphe, korku, suçluluk, utanç ve yalnızlık- istedikleri zaman bizim bilinçli kontrolümüz dışında zihinde serbestçe dolaşırlar. Kontrolümüz altında olmak bir yana, onların bizi kontrol ettiklerini söylemek daha doğrudur.

Fakat, bu hapsi inşa edenin ve seni içeri kilitleyenin bizzat kendin olduğunu fark ettiğinde, bunun bir yanılsama olduğunu anlarsın. Eğer insan, kendisini tuzağa düşüren engelleri inşa edebiliyorsa, onları yıkma gücüne de sahip olmalı. Bu görüş açısına göre, kendi iç gerçeğiyle ilgili sorumluluğu almak her insanın kendi seçimidir. Bir tarafta, eski şartlanma bize özgürleşmeye çalışırsak daha kötü acı çekeceğimizi söyler. Diğer tarafta, özgürlük dürtüsü bizi bütün sınırlamaların temelde yanlış olduğunu keşfetmeye zorluyor. Bu dürtüye uymayı zorlaştıran şey onun acıyla örtülü olmasıdır.

İnsanlar acıdan bir düşman saldırısından geri çekilir gibi kaçarlar. Fakat acı iyileşmenin başlayacağına dair bir işarettir. Bu noktada benim amacım, insanların korkularını hafifletmek ve iyileştirilmiş yaşamın, yaşamanın en doğal yolu olduğunu fark etmelerine izin vermektir.

Bir insan, eski şartlanmalarıyla yüzleşecek kadar bile olsa cesarete sahip olduğunda, içedönmenin bu şartlanmayı yok edeceğini keşfedecektir. Şimdilik, içedönüş fikri çoğu insan için son derece korkutucu; fakat bu zihnin yerleşmiş dirençleri yenebilmesinin tek yolu. Dışarıdan gelecek hiçbir şifa yoktur. Şu anda katlandığımız anlam eksikliği giderek daha kötü hale gelecektir ve zamanla insanlık bir daha iyileşemeyecek kadar kendinden bezmiş hale gelebilir.

Daha İyi Beyin Resimleri?

Buraya kadar, nedenini bilmeksizin acı çeken ve sonun-

da onu bulamasalar da çare araştıran insanlara dair ümitsiz bir tablo çizdim. Fakat bu perspektif, eğer olaylara farklı şekillerde bakarsak durum tamamen değişeceği için çok sınırlı. Teleskobu etrafta dolaştırırsanız görürsünüz ki doğa şifa vermekten başka bir şey değildir.Yıldızlar parçalanır; fakat aynı zamanda sürekli yeniden yaratılırlar; hücreler ölür; fakat aynı zamanda bölünürler ve DNA'yı ileri ve yukarı taşıyacak yeni hücre üretirler. (Bütün acılarına rağmen bir amip ya da dünyanın en çekici şempanzesi olmaktansa, insan olmayı, fazlasıyla, tercih ederim.) Bu açıdan bakarsak, hayat kendini bir yenilenme mucizesi olarak gösterir. Kaosa dönen bütün düzen başka bir çeşit düzen olarak geri gelir. Ölüme teslim olan tüm hayat devamlı şekilde yeniden doğuyor. Güneş ışığının denizde dansı, Alp Vadileri'nin bereketli yeşilliği, çocukların masum güzelliği, yaşının izlerine rağmen zerafetini yitirmemiş yaşlı bir kadının kırılgan elleri, bütün bu şeyler içerdikleri sevincin fark edilmesini bekleyerek, bizim ruh halimizden bağımsız olarak vardır. Hastalar bu değişimi deneyimlerken değişen şey, gerçeğin kendisi değildir; değişen, onların olaylara bakış açılarıdır. Bir kez tabiatın onarım ve yıkımı bir arada içerdiğini fark ettiğimizde, insanların hissettiği tüm ıstırabın temelde kendilerinin yarattığı bir şey olduğu şüphesi doğar. Gökkuşağı yerine bulutları görürüz ve neden oldukları depresyon için onları suçlarız. Probleme bu şekilde yaklaşmanın en doğru yol olduğu düşüncesine vardım; fakat buna karşın insanların daha parlak bir gerçeği kavramaları istendiğinde hissettikleri direnci de anladığımı kabul etmeliyim. Zihinleri, o kadar yoğun ve kontrol edilemez olan acılarının, kendilerince yaratıldığı düşüncesine şiddetle karşı çıkar. Tüm acılar bize zihin-beden ilişkisi yoluyla gelir. İlişkinin iki yönlü çalıştığı çok açık. Belli başlı beyin kimyasallarının insana iyi olma hissi verdiklerine dair bir kanıtınız varsa, depresif, hasta ve umutsuz hissettirenlerinin varlığı da inkâr edilemez.

En büyük çıkmaz, iyileştirilmeye en çok ihtiyacı olan beyinlerin, başlangıç için yanlış beyin kimyasıyla kuşatılmış olmalarıdır. Çünkü dünyayı acı verici ve ümitsiz görmeye koşullanmış depresyondaki bir beyin, kendi iyileşmesi dahil her fikre depresyon için yeni başka bir neden olarak reaksiyon gösterecektir. İçsel iyileştiriciyi yardıma çağırabiliriz, sanki o bir doz penisilinmiş gibi, fakat bu soyut bir şeydir. İçsel iyileştirici, her birimizin içimizde inşa ettiğimiz özel dünyada, kolay bulunmaz bir değer olarak duruyor; kişiden kişiye ve bir dakikadan diğerine şekil değiştirerek. Ve böylece mesele gelir, şimdi bu kimyayı son derece değiştirebilen ilaçlara sahip olduğumuz gerçeği hariç, beynin gerçeğe dair resminin kendi kimyası tarafından yönetildiğine dayanır ki bu, dünyaya dair resmimizin temelde değişebileceği anlamına gelir. Depresyondaki bir insan bir hap yutar ve aniden diğer insanlar gözüne daha fazla dost ve daha az tehdit edici görünür; olaylar daha az ümitsiz gelir; renkler daha parlak görünür; sesler daha canlı bir hale gelir. Böylesi çarpıcı bir değişim her zaman olmaz; fakat zihin değiştirici ilaçlar alanı ilk kez öylesine hızlı gelişti ki, bilim, istediğimiz gerçeği bir şişe içinde elimize vermeyi sonunda başarabilir. Rhode Island'lı bir psikiyatrist, Peter Kramer, birkaç yıl önce kronik depresyon halinde kendisine gelen bir kadının vakasını anlatıyor: "Sıkı çalışan, işiyle ilgili detaylarda dikkatli, sosyal hayat için hemen hemen hiç vakti olmayan bir üst düzey yöneticiydi. Kişisel hayatı, geriye dönüp baktığında evli bir adamla umutsuz, uzun süreli bir aşk ilişkisinden ibaretti. Herhangi yeni birileri ona biraz yaklaşmayı denediğinde onları uzakta tutacak sinyaller gönderiyordu."

Kramer'den, dışarıdan bir psikologla sürdürdüğü tedavi programında ilerleme kaydeden bu kadını tedavi etmesi istenmedi. Ona, antidepresan vermekten ibaret ilaç tedavisi için, gereksinim duyuluyordu. İlaç, yardım ediyor göründü. Belirtilerde belirgin bir azalma vardı, uyuyabildi, daha çok

yemeye başladı,öncekinden daha az sayıda ağlama nöbetine tutuldu. Yine de kimse, bu kadının normal bir hayat sürdüğünü söyleyemezdi. Kramer kadının vakasını kısmi iyileşme olarak niteledi ve onun için daha fazla şeyler yapılabileceğine dair umudunu kaybetmedi.

İki yıl sonra Prozac -fluoxetine adlı kimyasal maddenin ticari ismi- adı verilen yeni bir antidepresan, etkileriyle ilgili çarpıcı hikâyeler eşliğinde, piyasaya çıktı. Yapısal olarak Prozac'ın trisiklikler sınıfındaki diğer ilaçlardan belirgin bir farkı yok; fakat daha spesifik. Temel taşıyıcı moleküllerden olan serotonin adlı beyin kimyasalının ya da bir sinir hücresinin diğeriyle iletişimini sağlayan neurotransmitterlerin faaliyetlerini normale döndürmeye yarar. Kramer hastasını Prozac ile bir deneme periyoduna tabi tuttu, ve kadında dramatik bir değişim oldu. Başlangıçtaki çılgınlık ve büyük mutluluk halinden sonra kadın, öncekinden biraz daha enerjik ve iyimser bir duruma girdi. Bu küçük değişim hayatının değişmesine yetti. İşinde daha esnek hale geldi. Düşmanca sinyaller vermeyi bıraktı ve erkeklere biraz daha az iş ilişkisi yaklaşımıyla davranmaya başladı. Sonuç olarak sosyal hayatı canlandı. Kramer'in ofisine girerken "Bir hafta sonuna üç randevu! " diye haykırdı. "Alnımda bir şeyler yazıyor olmalı." İlişkilerinin varlığı ortak depresyonlarına dayalı olan eski arkadaşlarını değiştirdi ve kendine onun kadar canlı yeni arkadaşlar buldu.

Bu, bir insanın gerçeğini, beyin kimyasını değiştirmek suretiyle değiştirmenin klasik bir örneğiydi ve Kramer'in bu konuda çok karışık hisleri vardı. "Hastanın idrak gücü iyi kaldı, küçük ekstra canlılık, günlük faaliyetlerini tehlikeye sokuyor görünmedi -kadının düşündüğünün aksine- fakat ben pek rahat değildim. İlaç tedavisinin hastama dış kaynaklı özel bir tarz verdiğini gördüm." Kramer rahatsızlığını sadece Prozac'ın bu kadının "karakterini" bir şekilde etkilediğini söyleyerek ifade edebildi; fakat bu şekilsiz bir yargı. Acı

çekmek onun karakterinin bir parçası mıydı? Eğer böyleyse ona daha az acı çekmesini sağlayacak bir karakter veremez miyiz?

Diğer psikiyatristler, yüzlerinde üzgün ifadelerle eczane kapılarında duruyor; fakat şu açık ki bir şekilde bir dönüm noktasına ulaştık. Bu ilaçları almak için klinik depresyonda olmanın ön koşul olmadığı bir gün gelebilir. Ünlü bir Newyork'lu fizikçi şöyle bir yorum yaptı.

"Gerçek şu ki, hepimiz depresyondayız. Bütün dünya depresyonda. Bu durumda olmayan bir tek insan bile bilmiyorum. Bütün dünyaya Prozac mı vermemiz gerekiyor?"

Aslında, gerçeği insanlara bir şişe içinde vermiyor olmamızın ana nedeni, büyük ölçüde, tedbirlilik. Zihin değiştiren ilaçların çoğu yüksek derecede toksik; alışkanlık yapıcı ya da diğer kabul edilemez yan etkileri var. Amfetaminler artmış bir farkındalık hissi, konsantrasyon ve yaratıcı yoğunluk verebilirler; fakat aynı zamanda paranoyaya neden olurlar. Valium ve benzeri sakinleştiriciler düşük seviyedeki bir üzüntü halini yok edebilirler; fakat alışkanlık yaparlar. LSD ve çok çeşitli diğer halusinojenler görsel deneyimler sağlar, bazen oldukça üst düzeyde; fakat algılamayı öyle çılgınca değiştirirler ki çok az insan etkileri altında dolaşabilir ve hâlâ normal kalabilir. Bütün bu durumlarda iyi hissetme, çok kötü hissetme cezasını da beraberinde getirir.

Fransız filozof Jean Paul Sartre, son kitabını amfetaminlerin etkisi altında yazdığını kabul etti. Beynini yok ettiğini ve ömrünü kendi elleriyle kısalttığını fark etmesine rağmen, ilacın verdiği ek zekâ pırıltılarını tercih etti. Fizikçilerin tehlikeli ilaçlara karşı işi daha sıkı tuttuğu Amerika'da Sartre'ın böyle bir karar vermesine izin verilmeyecekti, onun amfetamin almasını engelleyen doktor, bir kitap kaybetmenin, fakat karşılığında bir hayat kazanmanın sorumluluğunu alacaktı. Ödenecek hiçbir bedel yokken bir insandan ekstradan biraz dehayı esirgeyebilir miyiz?

Şimdi zihin değiştiren ilaçların toksik etkisi azaltılıyor, resim daha açık bir halde ortaya çıkıyor. Daha parlak, daha farkında bir beyin hayatta gözle görünür bir avantajdır; bunu insanlardan esirgemek için çok iyi bir nedenimiz olmalı. Prozac'ın insanın kendi benliğine dair algısını öyle bir değiştirdiği söyleniyor ki, bazı hastalar onu almayı hatırlamak için saat kurmak zorunda kalıyorlar. Aksi takdirde, dönüştükleri o mutlu enerjik insanın orada olmadığını unutuyorlar.

Bugün bazı etik itirazlar olmasına rağmen, doktorların önce aşama aşama başlayarak sonunda beynin kimyasal gelişimini, neredeyse herhangi bir talep üzerine sunmaları olası görünüyor. İnsanlardan daha iyi bir beyin resmini esirgemek için düşünebildiğim tek haklı neden, daha iyi bir şeyleri kaçırıyor olabilecekleri olasılığı. Mutluluk ve yaratıcılıktan daha iyi şey ne olabilir? Cevap, saati kurmayı unuttuğunuzda ortadan kaybolmayacak gerçek mutluluk ve yaratıcılıktır.

Beyni, TV monitörü gibi parlaklaştırılabilen ya da dondurulabilen kimyasal gönderiler serisi olarak düşünmek yerine, onun bir yaratıcı olarak rolünü daha derinlemesine keşfetmeliyiz. Eğer hepimiz gerçeğin ortak yaratıcılarıysak, o zaman, hayattaki amacımız, sadece zeki, farkında ya da yaratıcı olmak değil, fakat yaradılışın kendisine bir şekil vermektir. Eğer beyin bunu yapabilirse, zihin değiştiren hapın kimyasal desteğinin çok ötesinde olan gerçek anlam doluluğu başarır.

Gerçekten önemi olan şey "orada" olan şeyler değil, içimizde oturan deneyimleyici. Deneyimleyen olmadan ışık, ses, dokunuş, koku ve tat yok. Bu şeyleri yaratmak her insanın özel sihri; öyle büyüleyici ki bütün yapacağımız, seyirci değil sihirbaz olduğumuzu hatırlamak. Bu kitabın alt başlığı *"Kişisel Gerçeği Biçimlendiren Güçleri Yönetme"* Bunun üstünde düşünmek ve böyle bir yönetimin ne anlama geleceğini

anlamak çok vaktimi aldı. Bu, birinin psikolojisini ustaca idare etmek ya da irade gücünün insanüstü zirvelerine çıkmak demek değil. Her iki yol da içinde bulunduğumuz durumu değiştirmede başarısızlığa uğradı. Hayatta kalabilmek için çalışman gerektiği ve ne kadar çok çalışırsan ödülününün o kadar fazla olacağına dair inanca adanmış bir kültürde yaşıyoruz. Bu düşünce belli şeylerin çalışma gerektirmediği; fakat çok büyük ödüller getirdiğini görmeyi nerdeyse imkânsız hale getirir. İyileşme de bunlardan biri. Sen onun olmasını sağlayamazsın, o olur. İyileşme yeterince derin olduğunda fiziksel hastalıktan çok daha kötü problemleri çözer. Anlam arayışı sona erer ve doğanın arıtma ve dengede tutma yeteneği kendini bir kez daha gösterir.

Bize bir baskı uygulandığında bu bizi üzer, iyileşmeye yönelik baskı bile. Baskı ortadan kaldırılır kaldırılmaz, zihin kendisi tarafından iyileştirilmeye başlar. Bu, pek çok insanın hemen kabul ettikleri bir deneyim değildir. Onlar acılarıyla, depresyonlarıyla ve korkularıyla mücadele etmeyi seçerler. Mücadele sadece süreci yavaşlatır ve daha acı verici bir hale sokar.

Tam bir iyileşme mücadeleyi durdurma yeteneğinize bağlıdır. Bunun ne anlama geldiğini ilerideki bölümlerde daha ayrıntılı olarak açıklayacağım. Bu bölümler, bir kişiyi özgürlüğe doğru olan şartlandırmadan uzaklaştıran temel evreleri tanıtmak için hazırlandı. Her engel düştükçe onun yerinde yeni bir olasılık ortaya çıkar. Bir kitabı okumak sizi özgürleştirmez ya da derin bir acıyı iyileştirmez ya da varlığınıza bir anlam katmaz; fakat sizi geride bırakan şeyin ne olduğunu anlamanızı sağlayabilir. Anlama ve deneyim iyileşmenin yan yana giden iki bacağıdır. Böylece korku tarafından kötürüm edilmiş kişilik bir zahmet ya da baskı olmaksızın çok uzun süredir inkâr edilmiş olan gerçeğin baskı altında tutulmuş gücünü keşfeder.

2

Algı Merceği

Bir defasında bir adam ona söylediğim bir şey yüzünden öldü. Arthur Elliott diye adlandıracağım, gece yarısından sonra Boston'un dışındaki bir hastanenin acil odasında beliren bu yalnız, buruşuk pijamalı adam otuzlarında bir avukattı. Bay Elliott, belirgin bir korkuyla, hemşirelerin yanında sakin bir uykudan göğsünün ortasındaki ani, dayanılmaz bir ağrıyla uyandığını söyledi. Adeta nefes almaktan korkarak beklemişti. Birkaç dakika sonra ağrı geçmiş; fakat o yataktan fırlayarak çıkıp en yakın hastaneye doğru yola koyulmuştu. O geceki görevli ER (Endokrinoloji) doktoru muayene etti; fakat ters bir şey bulamadı. Bay Elliott'un daha önceden herhangi bir kalp hastalığı geçirmediğini öğrendikten sonra, ona göğüs kaslarındaki bir krampın ağrıya yol açmış olabileceğini söyledi.

Bay Elliott "Fakat bıçaklanmış olmak gibi bir şeydi" diye itiraz etti.

ER doktoru kalp krizinin tipik olarak keskin bir ağrıyla değil, ağır, sıkıştıran bir ağrıyla başladığı konusunda onu tekrar temin etti. Bay Elliott'ta kalp krizi belirtisi olabilecek baş dönmesi, bulantı, ani halsizlik ya da nefes zorluğu gibi belirtiler de yoktu. Bay Elliott'a ilgili testlerin yapılabilmesi için sabah tekrar gelmesi önerildi. İsteksizce eve gitti; fakat bir saat içinde şiddetli göğüs ağrısı tekrar başladı. Çılgın bir şekilde, alelacele ER'a geri döndü; emre hazır kıdemli bir fizikçi olarak uyandırıldım ve onu görmeye gitmem istendi. Bu arada, ona bakan doktor Bay Elliott'un "kavgacı biri" olduğu konusunda beni uyardı.

Muayene odasında gördüğüm adam solgun ve endişeliydi. Stetoskopumu göğsüne koyar koymaz irkildi.

Nazikçe "Şimdi rahatla " dedim. "Bu belki de bizi üzecek türden bir şey değil." "Biz mi ?" diye bağırdı, ters bir bakışla beni olduğum yere çivileyerek. "Burada ölme olasılığı olan kişi benim."

Cevap vermeksizin, kalbini dinlemek üzere eğildim. Kalbi biraz hızlı, fakat yine de normal atıyordu. Emin olmak için EKG'sini (Elektrokardiyografi) çektirdim, o da hiçbir anormallik göstermedi. Yine de, özellikle çok endişeli olduğu için , tetkik için onu hastaneye yatırmaya karar verdim.

Ertesi sabah yeni bir EKG çekildikten sonra, çelişkili haberler aldım. "Hastanemizin birkaç kardiyologundan EKG'lerine bakmalarını rica ettim ve dün geceden beri çok hafif bir değişiklik var. Bu, kalp kasının iki ağrı vakası sırasında küçük bir zarar görmesinden kaynaklanabilir."

Bay Elliott'a herhangi bir tehlike görmediğimi söylemek üzereydim. Sağlıklı bir kalp bu kadar küçük yaraları onarmada oldukça yeteneklidir. Bazı yaralar basitçe iyileşir, diğerleri kalp tarafından izole edilir ve kalp onların etrafında faaliyetini sürdürür. Fakat bütün bunları açıklamadan önce patladı. Gözleri öfkeyle yuvalarından uğradı ve bağırmaya başladı.

"Bu çok çirkin! Umurunuzda bile değilim. Tek önemsediğiniz şey, aniden düşüp ölmem; fakat benden kurtulamayacaksınız. Canınıza okuyacağım. Öfkeden tutarsızlaşmıştı; fakat ben ve tüm ER personeli hakkında ihmalcilik davası açmaya niyetlendiği açıktı.Tehdidini daha da gerçekçi kılmak için yatak ucundaki telefonu kaptı ve meslektaşlarını aramaya başladı. Ona sakinleşmeye çalışması için yalvardım. Kan basıncı birden fazlasıyla yükselince, elimizdeki en güçlü tansiyon düşürücüler ve sakinleştiricileri kullandık. Hiçbir şeyin faydası olmadı.

Bir saat sonra, göğüs ağrıları yine geri döndü; ancak bu kadar o kadar güçlüydü ki yere yıkıldı. Onu bulan hemşire nabzının atmadığını fark etti. İki dakika içinde kardiyak ünitesindeki herkes tüm araçlarıyla olay yerine geldi; ama tüm çabalar boşunaydı.

Onu kaybettiğimizi anladığım andaki ilk reaksiyonum tam bir şaşkınlıktı. Her hasta için, kalp krizi geçirme olasılığı olduğunu duymak çok üzücüdür. Bana son derece zararsız ve nazik gelen -"kalbine hafif bir zarar"- ibaresi Bay Elliott için çok yıkıcı olmuştu. Bu, hiç kimsenin kontrol edemediği bir dizi tepkiye yol açmıştı.

Bir hastanede ne zaman ani bir ölüm olsa detaylı bir otopsi yapılır. Bu vakada ölüm nedeni miyokardial bozukluktu; ölü bir kalp kası, ölümcül sonuçlara yol açarak açılmıştı, tahminlere göre koroner damarların şiddetli spazmı sonucu.

Otopsiye göre, Bay Elliott'un koroner damarları açıktı. Kalp krizine yol açan başlıca nedenler olan sigara içme ya da yüksek kan basıncı onun için söz konusu değildi. Kalp kasında gözle görülür bir kusur ya da herhangi bir enfeksiyon belirtisi yoktu. Diğer bir deyişle herkesin olmak isteyeceği kadar sağlıklıydı, kalbi durmaya karar verinceye kadar.

Bir sözün insan öldürebileceği aklımdan bile geçmezdi. Bir kelime sadece bir sestir, bu yüzden onu bir kalp krizi ne-

deni olarak görmek, eğer inanç sisteminizi radikal olarak genişletmeyi düşünmüyorsanız, gariptir. Yeni Ginelilerin bir halka oluşturup son sesleriyle bağırarak bir ağacı düşürebildiklerini okumuştum. Ağacın yanından ayrılıp birkaç hafta sonra döndüklerinde ağacın yere düştüğünü görürlerdi. Eski Ahit Joshua'nın Jericho'yla yaptığı savaşı şehir surları yıkılana kadar koçlarının boynuzlarını birbirine vurdurarak kazandığından bahseder.

Belli belirsiz bir uyaranın bir insanı öldürebilmesinin nedeni, insan kalbinin kendini yok etmek için haddinden fazla güç taşımasıdır. Sıkılmış bir yumruktan daha büyük olmasa da kalp bir günde bir tonluk bir ağırlığı beş katlı bir binanın tepesine çıkarmakla eşdeğer iş görür. Genellikle bu güç iyiye kullanılır. Ancak bu arada kalbin en nazik atışı bile şiddetin tam sınırındadır, kalp her atışında göğüs boşluğundan dışarı çıkmaya çalışır.

Çok şükür ki, herkesin vücudunda yenilmesi güç koruyucu saflar vardır. Tabiat kalplerimizi yıkıma karşı oldukça iyi korur ve bu koruma beynin hipotalamus diye adlandırılan küçük bölgesinde başlar. İnsanın küçük parmağının ucundan biraz büyük olsa da hipotalamus, kan basıncı ve kalp atışı gibi düzinelerce vücut fonksiyonunu dikkatle düzenler. Buna ek olarak on kafatası sinirinden biri olan vagus, hızlı çarpan bir kalbi yavaşlatmaktan ve onu normale döndürmekten sorumludur. Kalp, kendi kalbi çalıştırıcı hücreleri ve içindeki elektrik sistemiyle, beynin bir hastalık ya da travma durumunda devre dışı kalması olasılığına karşı içten korunur. Bu kadar mükellef olmasına rağmen Elliott'un vakasında bu emniyet cihazı sadece bir düşünce tarafından bozuldu.

Ölüm nedeni olarak rapor edilen "miyokardial bozukluk" bu felaketin nasıl gerçekleştiğini açıklamaktan uzaktı. Bu vakaya sadece beylik bir isim koymaktan ibaretti. Rapor eğer "durumun çarpıtılmış olarak algılanması" olarak verilseydi, gerçeğe biraz daha uygun olurdu.

Bir kamera bir olayı hafif sinyallerle alarak ve onları gerçek bir görüntüye dönüştürerek kaydeder; fakat bu hiçbir şekilde bizim duygularımızın çalışma yolu değildir. Biz algılarız; ki bu karşımıza çıkan her sinyale anlam eklediğimiz anlamına gelir. Bir otobüsün sarıya boyalı olması bir kamera için fark etmez, fakat biz o otobüsü gördüğümüzde biliriz ki içeride çocuklar vardır ve belirli bazı önlemler alınmalıdır. Algı evrenin ham bilgisini gerçeğe dönüştürmede ilk ve en önemli adımdır. Dünyayı görmek göründüğü kadar pasif bir iş değildir; çünkü bir şeye baktığımızda onu kendimize özgü deneyimlerce renklendirilmiş olarak görürüz.

Eğer güneşin doğuşunu seyrediyor ve kendimi kederli hissediyorsam, ruh halim güneşin doğuşuna da sızar ve onu üzgün ve yalnız gösterir. .

Eğer neşeliysem, aynı gün doğumu neşemi bana geri yansıtır. Algılama merceklerini büyülü kılan şey "ben" ve "oradaki şeyler"in kaynaşmasıdır. Sadece dinleyerek, bakarak, koklayarak, tadarak ve hissederek dünyayı "kendi dünyama" çeviririm.

Yorumladığımız veriden duygusal banda çıkarabileceğimiz anlamın sınırı yoktur. Harvard psikoloji ekibinin bir defasında ispatladığı gibi, bir dizi rasgele seçilmiş rakamla bir sevgi-nefret ilişkisi oluşturmak son derece olası. Öğrencilerden her birinin bir eşle kumar oynamasını istediler. Oyunun kuralları basitti. Deneyi yapanlar "Siz ve oyundaki eşiniz basmanız için birinde 1, diğerinde 0 yazılı iki buton veri-

lecek" dediler. "İkiniz de 0'a basarsanız ikinize de hiçbir şey verilmeyecek. Eğer ikiniz de 1'e basarsanız her ikinize de 1'er dolar verilecek. Ama eşiniz 1'e basarken siz 0'a basarsanız 2 dolar kazanacaksınız ve eşiniz hiçbir şey alamayacak."

Oyunun amacının insanların daha fazla kazanmak için birbirlerinden daha kurnazca davranmaya çalışmaktan çok, küçük bir ödül kazanmak için işbirliği yapıp yapmayacaklarını görmek olduğunu söylediler. Öğrencilere eşlerini görmemek için farklı odalarda olacakları söylendi. Bunun amacı sinyalleşmelerini ya da oyun sırasında hislerini göstermelerini önlemekti. Oyun başladı ve verilen zaman bittikten sonra harekete geçtiler. "Oyundan çıkardığınız sonuca göre eşinizin nasıl bir insan olduğunu söyleyebilir misiniz?" diye soruldu.

Tipik cevap "o, çok düzenbaz" şeklindeydi. "Başlangıçta ikimizin de yararına olması için hep 1'e bastım fakat giderek açgözlüleşti ve birkaç oyun sonra hiç ummadığım bir anda 0'a basmaya başladı. Böylece ben de 0'a basmaya başladım."

Deneyi yapanlar "fakat o zaman ikiniz de bir şey kazanamadınız" dediler. Öğrenciler "Ne yapabilirdim? Beni aldatmaya çalışıyordu ve ona bir ders vermek zorundaydım." diye cevap verdiler.

Hepsinin anlatacak kincilik, ve tam anlamıyla irrasyonelliğin izlediği ihanet ve açgözlülük, işbirliğine doğru küçük yönelmeler gibi hikâyeleri vardı.Tahmin etmiş olabileceğiniz gibi aslında eş diye bir şey yoktu. Her öğrenci bilgisayarca eşleştirilen rasgele 0 ve 1' ler zincirine karşı oynuyordu. Hiç kimse hileyi fark etmedi, bunun yerine her oyuncu, davranışı sadistlikten akıllıca suistimale kadar değişen, eşinin tam bir psikolojik portresiyle ortaya çıktı. Bu can sıkıcı bir soruyu gündeme getirir: Eğer algım sadece temelde rast-

lantısal olan bir dünyaya cevap olarak verdiğim bir deste rastlantısal deneyimden ibaretse, ne kadar gerçeğim? Belki de kişiliğimin dayandığı hiçbir temel yok. Sadece birikmiş bir alışkanlıklar ve eğilimler koleksiyonu olabilirim, ıspanak seven, bamya sevmeyen, cazdan etkilenen, Wagner operalarını reddeden, yürüyen bir koleksiyon.

Hepimizin kendimizi, karşımıza çıkan deneyimlerden oluşturduğumuza dair en ufak bir şüphe yok. Bay Elliott'a verilen, çok küçük bir parçaydı; fakat o bu yüzden öldü. Ona söylediğim şey çok etkili bir şey değildi, ama öyle olması da gerekmiyordu zaten. Ufak bir zerre yeterdi. "Kalbinde küçük bir hasar" sözleri onu kaotik, özel bir gerçeğe yöneltmiş göründü. Gerçekte o boğazına kadar kaosa batmıştı. Reaksiyonunun şiddeti, içinde yerleşmiş, taşmak üzere olan şiddete bağlıydı.

Kişinin saklı öfkesi ve acısı, çoğu kez ifade edilmek için anormal bir baskı oluşturdukları zaman bile gözden kaçar. Olumsuz duyguları, çoğumuzun yaptığı gibi içimizde tutmak, iç gerçeğimizin çarpıtılmasına neden olur. Çünkü zihin bu enerjiyi ortadan kaldırmaya çalışsa da, onun varlığı daima hissedilir.

Birkaç ay önce akciğer kanseri teşhisi konan genç bir kadının muayenesinin ortasındaydım. Aniden oldukça küstah bir şekilde, "Bana ne isterseniz söyleyin; ama sigarayı bırakmamı söylemeyin " dediğinde ona çocukken geçirdiği hastalıkları soruyordum. Şaşırmış bir şekilde "Niye?" diye sordum.

Kadın cevap verdi. " Çünkü bendeki akciğer kanseri, sigara içmekten kaynaklanan bir kanser türü değil. "Yulaf hücresi kanseri olduğu için ifadesi teknik olarak doğruydu; bu hastalık sigara içmekten kaynaklanan Squamous hücresi kanseri değildi. Henüz, sigara içip içmemesinin beni hiç ilgilendirmediğini söyleyememiştim ki -bu koşullar altında bu onun en küçük problemi sayılırdı- "Hayat ondan zevk ala

mazsan yaşamaya değmez ve sigara içmek benim zevk aldığım bir şey." diye ekledi. İçimde, bir doktor ağır durumdaki bir hastasıyla konuşurken olması gereken bir şeyler patladı. "Yediğin şeyin tadını alamamaktan zevk alıyor musun?" diye sordum, "Peki ya, artık çiçeklerin kokusunu duyamamaktan, nefesinde devamlı kötü bir koku olmasından, yarı hisli parmak uçlarından, potansiyel olarak bir kanser kadar tehlikeli olabilecek yüksek kan basıncından?" Feveranım sona erince söylediklerimden dolayı utandım; fakat çok öfkelenmiştim. İnsanlar kendileri için kötü olduğunu pekâlâ da bildikleri şeylerden nasıl zevk alıyorlar?

Ağlamasına ramak kalmışken yanıtı şu oldu : "Bana ne yapmam gerektiğini söylemeyin. Ben ne istediğimi biliyorum." Kendi benliğini, tartışma götürmez "ben" olma hakkını yüzüme fırlatıyordu. "Ben" kelimesini vurgulama şekli, beni sindirdi, bu temyize başvurmak gibi bir şeydi. Bu kayıp benlik çok fazla acı çekmişti; çok kötü hatalar yapmıştı ve kaçınılmaz bir şekilde ümitsiz bir geleceği vardı . Ancak, başka neye tutunabilirdi ki? "Ben" onun gerçekle bağlantısıydı ve hiç kimse, aklını bağımsızlaştırmak ve Freud 'un deyimiyle "psikozun tehlikeli yolculuğu" konusunda çok istekli olanlar hariç, kendi isteğiyle buna teslim olmaz.

Benliğin kendi menfaatinin tersine davranma ve iyiyi kötüyle, kötüyü iyiyle karıştırma konularında garip bir yeteneği var. Zihnin kendini biri bilinçli, diğeri bilinçsiz iki bölgeye ayırması, sonra bu iki bölgeyi daha küçük parçalı katmanlara bölmesi ve sonuçta her katmanın içinde binlerce bölme yaratması insanın doğasında var gibi görünüyor. Sarayını odalarını bile görmeye zaman kalmayacak bir hızla inşa eden bir kral gibi, zihinlerimiz kendi labirentlerinin, gizli odalarının yolunu kaybettiler.

Şu da var ki; belli bölmeler, ifade edilmesi, hatta yüzleşilmesi bile çok acı verici olan şeyler bulunduruyorlar. Kat

lanılamayacak çatışmalardan kaçınmak için onları mühürleriz. Kundaklanmış bir bebek gibi, gerçeğe dair algımız "ben"in, "ben"in gerçekten kim olduğu konusunda kafası karışıncaya kadar deneyim tabakalarınca örtülür.

Göz Olmadan Hiçbir Işık Yok

Buraya kadar algıyı son derece kişisel, değişken, aldatıcı, keyfi ve güvenilmez göstermek için her şeyi yaptım. Bu alanda araştırma yapan biri için bu görüş çok garip. Son yıllardaki genel eğilim, onu daha az psikolojik ve daha fazla mekanik yapmak için algıyı, duyular bakımından "açıklamak" oldu.

Görme duyusu hakkında, insan gözünün retinanın yüzeyine yerleşik yaklaşık 125 milyon rod (çubuk) ve 7 milyon cone (koni)'a sahip olduğunu öğreniyoruz. Rod'lar geceleri görmemizden sorumlu; cone'lar gündüzleri görmemizden. Hiç kimse niçin ay ışığı için gün ışığı için olduğundan yaklaşık 20 kez daha fazla sayıda alıcıya sahip olduğumuzu bilmez, ama bu böyledir.

Bu uzmanlaşmış alıcılar beynin direk uzantılarıdır ve her biri sadece dar bir dalga boyu ışıkta reaksiyon verir. Bir foton, bir retina hücresine çarptığı zaman, kafanın arkasındaki görme korteksine optik sinir yoluyla gönderilen elektrik akımını ateşleyen, tek bir kablonun içine paketlenmiş 800.000 sinirsel liftik bir demet kimyasal bir değişim yaratır. Görme sürecinin ilk safhalarında, beyin görüntüleri her iki gözden ayrı tutar, sadece en sonunda üçboyutlu görüntü yaratmak için görüntüler birleştirilir. O zaman bile, beyinde dünyaya dair bir resim yoktur. Örneğin, bir ağacın görüntüsü elektriksel veriye kodlanmıştır. Yine de, görüntüsel korteks kesinlikle ağacın belli görünüşlerini gösteren bir haritadır. Baştan aşağı ve soldan sağa görsel görüntülerin parçala-

rı baştan aşağı ve soldan sağa düzenlenen beyin hücreleri tarafından kaydedilir.

Görme mekanizmaları şimdiye kadar öylesine iyi anlaşıldı ki bu mekanizmalar kopyalanabilir. Işığı alan ve bir bilgisayar tarafından saklanmak ve şifrelenmek üzere gönderen robot gözler geliştirildi. Bazı durumlarda robot görüşü renk, yapı ve şekli yorumlayacak, hareket eden nesneleri izleyecek ve kendi gözlerimiz kadar yakın ve uzağı ayıracak kadar gelişmiştir. Bu etkileyici görsel kodun tek problemi, görme deneyiminin olmamasıdır. Robot gözleri baktıkları şeyden asla sıkılmazlar ve güzelliğe hayran kalmazlar. Kızılı kırmızıya ya da kırmızıyı kızıla tercih etmezler. Titian'ın resimlerindeki gölgelerin yumuşaklığından lezzet almazlar ya da Caravaggio'nunkilerdeki sade melodramdan. Işığın gerçekten anlam ifade eden hiçbir niteliği, mekanik terimlerle ifade edilemez. Arkadaşlarımdan birinin annesi yaşlandı ve gıtgide kelleşiyor. Tepesindeki seyrek mavi saçlar bir zamanlar güzel olan bu kadını strese sokuyor ve yaklaşık 80 yaşındayken sonunda kendini peruk takmak mecburiyetinde hissetti. Arkadaşım annesini neşelendirmek istedi ve onu pek çok seçkin konuğun olacağı bir partiye davet etti. Topluluk çok elitti ve annesi bu durumdan fazlasıyla etkilenmiş göründü.

Partiden sonra arkadaşım "İnsanlar büyüleyiciydi, değil mi ?" diye sordu.

Annesi, "fevkalade" diye mırıldandı "ve ne kadar fazla saçları olduğunu gördün mü?" Hepimiz dünyayı böylesine öznel görüyoruz. Bir odaya girdiğimizde önemsiz olanı eleyerek, bizim için önemli olanı görürüz. Aynı zamanda görünmezi de görürüz. Şurdaki adam eski âşık, diğeri ünlü bir baş belası, şu vazo bir servet değerinde, (Parayı nereden buldular?) şu resim sahte gibi duruyor.

Beynin görsel korteksinin bir haritası, bir piyano şeklinin, müziğin kulağı nasıl büyülediği hakkında hiçbir şey söy-

leyememesi gibi, ışığın göze verdiği ince ifadeler hakkında hiçbir şey söyleyemez.

Bir robot gözünün görüyormuş gibi yapabilmesinin tek nedeni insanlarca yapılmış olmasıdır. Her parça, bir kişinin aramayı bildiği şeye yaklaşmak üzere dizayn edildi. Eğer biz geçmişi gelecekten (arka planı ön plandan) farklı görmeseydik, böylesi bir farkı hissedecek bir robot gözü yapılamayacaktı ve hiçbir bilgisayar bunu dikkate almayacaktı. Bir robot gözü insan gözünü mükemmelen kopya edebilseydi bile, görsel korteks dahil, yine de hâlâ kör olurdu. Dünyayı dolduran ışık "benim" ışığımdır.

Bu gerçek, büyük İsveçli film direktörü *Ingmar Bergman*'ın *"Hayali Fener"* isimli otobiyografisini okurken kafama dank etti. Bergman film yapmayı 70 yaşından önce bıraktı; arada bir pişmanlık duysa da genelde memnun. *"Çoğunlukla" diyor, "Sven Nyquist* (uzun süre birlikte çalıştığı kameramanı) *ile çalışmayı özlüyorum. Belki de ikimizin de ışık problemleri tarafından tamamen cezbedilmiş olmamız yüzünden; nazik, tehlikeli, rüya gibi, canlı, ölü, açık, sisli, sıcak, şiddetli, yalın, ani, karanlık, bahar gibi, düşen, düz, eğri, duygusal, boyun eğdiren, sınırlı, zehirli, rahatlatan, solgun ışık. IŞIK."*

Bu şarkı gibi, şiir gibi cümleyi izleyerek, ben de ışıkta bütün bu nitelekleri görebilirim. Hepimiz görebiliriz; çünkü bizsiz ışık bu niteliklerin hiçbirine sahip olmayacaktı. Hiçbir parlaklığı , rengi , tonu, v.s olmayacaktı. Benim gözüm (ya da sizinki) olmaksızın görülecek hiçbir şey yok, hatta karanlık bile. Fotonlar oradan oraya boşluk boyunca rasgele, hiçbir şeyi tanımlamaksızın, asla ışık olmaksızın sıçrayıp duracaktı. Uzay boşluğunda ışık görünmezdir. Bir nesneye çarptığında, ışık diğer nesneye sıçrar; fakat hiçbir şekilde daha görünür bir hale gelmez.

Ne güneş ne de yıldızlar parlak değildir. En fazla, enerji yayımının "kızgın noktaları" olabilirler. Bu ifade bile, sıcak-

lık duygumuza bağlıdır. "Orada"ki hiçbir şey bir algılayıcı olmaksızın anlam ifade etmez. Bilim adamları görmenin mekaniğini çözdüklerini açıkladıklarında aslında bütün buldukları, gerçeğiyle karıştırılmaması gereken bir haritadır. Bir Tahiti haritası, dağları, kuşları ve nehirleri insanlar tarafından deneyimlenmiş belirli bir ada olması gerektiği anlaşılıncaya kadar anlamsızdır. Hava akımlarını ya da kuşlarca fark edilebilecek başlıca yuva yapma alanlarını, aradığımız özellikler kadar, gerçek Tahiti'ye ait olsalar da, haritada göstermeyiz.

Harita toprak değildir. Herkes bir arı, örümcek ya da sineğin gözüyle dünyanın nasıl göründüğünün fotoğraflarını görmüştür. Bu böceklerin her biri birden fazla mercekle görür ve fotoğraflar bu yüzden genellikle bir çiçeğin, on ya da yirmi görüntüsünü gösterir ve biz böcek beyninin çiçeği o şekilde gördüğünü farz etmek durumunda kalırız.

Bütün bu görüntüler, yine de, böceğin gerçek görme deneyimini yakalayamaz. Onlar sadece bir insanın çeşitli kamera merceklerine aynı zamanda bakarsa ne göreceğini gösterirler. Gerçekte, bir atsineğinin gözü 20.000 ayrı göz hücresi kümesine ayrılmıştır. Her biri ya belli bir dalga boyundaki ışığa ya da havada yüzen belli kimyasallara cevap verir. Sonuç olarak, bir atsineğinin sinir sistemince oluşturulan dünyanın resmi bile anlaşılmaz gelir (Bu arada havada kimyasal "görmek" de ne demek oluyor?).

Bir yunusbalığının beyni hemen hemen bir insanınki kadar büyüktür; fakat kapasitesinin yüzde sekseni sesleri işlemden geçirmeye ayrılmıştır. Yunusbalıkları ve balinaların duyma yeteneği mükemmeldir; bazı türler birbirlerinin "şarkılarını" kilometrelerce uzaktan sezme yeteneğine sahiptirler. Bir yunusbalığının kulağının haritası bana onun ne çeşit bir kulakzarına sahip olduğunu söyler ve eğer kulağın içindeki çok küçük kıl hücrelerine bakarsam, benim kulağımdaki hücrelerin akrabalarını görürüm. Bütün bu yapı benzerliği

yanıltıcı, yine de, harita ne kadar güzel olursa olsun, yunusbalığının deneyimi insan aklınca anlaşılamaz.

"Duyma" sözcüğünü kullanmak bile şüphelidir. Yunusbalığını duymak, üçboyutlu görüntüleri seslerden çok görüşe daha yakın getiren yarasalarınki gibi bir çeşit sonardır. Bir yunusbalığı, bir köpekbalığının ne kadar büyük olduğunu ve hangi yönde hareket ettiğini "duyabilir". Bir yunusbalığı, yazın geldiğini, güneşin ufukta alçaldığını ya da Mars'ın kendi ekseninde "duyabilir ".

Seslere Bakmak

Eğer bütün algılamalar kişiselse "gerçek" görmeler, sesler, kokular, tatlar ve dokunuşlar nerede başlar? Gözlerimize "gerçek" fotonları görmeleri ve kulaklarımıza havadaki "gerçek" titreşimleri duymaları konularında güveniriz; fakat bu güvenin sağlam bir temele dayanmadığını göstermek kolaydır. *"Sesleri Görmek"* isimli, sağırların dünyası üzerine yazdığı başarılı kitabında nörolog *Oliver Sacks,* sağır olduğunu "görünceye" kadar duyabileceğini sanan David Wright isimli İngilizin garip hikâyesinden bahseder.

Wright duyma hissini çocukluğunun başlarından itibaren azar azar kaybetmişti ve yedi yaşına kadar tam anlamıyla sağır değildi. Doğduğunda normal bir duyma hissine sahip olduğundan, genç Wright konuşmayı öğrenmişti ve insanların konuşmalarını duymaya alışkındı. Bu durum duyma dünyasından soyutlanıyor olduğunu anlamasını onun için daha da zorlaştırdı. "Daha en başından itibaren gözlerim bilinçsizce, hareketi sese çevirmeye başladı. Annem günün büyük bir bölümünü benim yanımda geçirirdi ve söylediği her şeyi anlardım. Neden olmasın? Bilmeden, hayatım boyunca onun ağzını okudum." Diğer bir deyişle, annesi konuştuğunda Wright, annesinin sesinin "gerçek" olmadığını düşünemedi, bizim gibi annesini "duydu". "Onun bir yanılsa-

ma olduğunu anladıktan sonra bile ısrarlı olan bir yanılsamaydı" diye hatırlıyor. "Babam, kuzenlerim ve bildiğim herkes hayali seslere sahiptiler."

Wright'ın beyni anında ve otomatik olarak kıpırdayan dudakların görüntüsünü seslere çevirdi. Bu alışkanlık ve anı projeksiyonları, öyle adlandırırdı, duyma duyusunu tamamen ve dönüşü olmaz bir şekilde kaybettiğini öğrendiği hastaneden ayrılana kadar devam etti. Ve sonra dönüm noktası geldi: "Bir gün kuzenimle konuşuyordum; bir ara konuşurken ağzını elleriyle kapadı. Ve tam bir sessizlik! O anda anladım ki göremediğim şeyi duyamıyordum. O zaman niye kendimizi o eski, artık alışkanlık haline gelmiş duyma duyusuyla sınırlamak yerine hepimiz sesleri görmüyoruz?" Çoğu sağır insan dalların sallandığını görünce ağaçlardaki rüzgâr sesini "duyar". Zihinlerindeki bir birleştirme noktası görsel bir sinyali sessel bir sinyale dönüştürür. Aynı şekilde çoğu kör insan, yüzleri elleriyle hissederek "görebilirler". Bu durumda zihinsel birleştirme noktası dokunma sinyallerini alır ve görüntüye dönüştürür. Tahminen beyinlerimiz de aynı şeyi yapabilirdi; fakat biz alışkanlık ve anılara teslim olmayı tercih ediyoruz. Gözlerimizle görüyor ve parmaklarımızla hissediyoruz; çünkü böyle yapmaya şartlandırılmışız. Bu açıklama çok inanılmaz mı geliyor? Walden adlı kitabında Thoreau, bazen gece olduktan sonra Concord'daki bir arkadaşının evinde oyalandığını ve Walden Gölü'ndeki kulübesine yayan ve fenersiz gitmek zorunda kaldığını anlatır. Gökte ay olmamasına ve ağaçların simsiyah görünmesine rağmen, yolunu tökezlemeden bulurdu ve birkaç mil sonra şaşmaz bir şekilde evine varırdı.

Bir de, kendi bulduğu göz egzersizleriyle görme duyusunu büyük çapta yeniden kazanmayı başaran doğuştan kör bir İsrailli olan Meyer Schneider'in vakası var. (Şimdilerde bu egzersizleri San Fransisco'daki evinde geniş bir topluluğa öğretiyor.) Görüşü 20/70 olarak ölçülmesine rağmen gö-

zünü inceleyen oftalmolojistler gözünde eskiden beri olan aynı kusurlu parçaların hâlâ orada olduğunu görüyorlar.

Kesinlikle beş duyuya sahip olduğumuz fikri çok keyfi bir yargı. Örneğin, dokunma hissi adı altında sıcağa, dokunuşa, baskıya, vücutlarımızın ağırlığına ve ağrıya olan tepkilerimizi ifade ediyoruz, bütün bu şeyleri "hissediyoruz". Sinir sistemi zarar görmediğinde, algılama üzerinde araştırma yapan araştırmacılara göre on yedi tane duyumuz olduğu söylenebilir. Bunların çoğunu isimlendirmiyoruz ve bazıları hâlâ şüpheli. Herkes korktuğu zaman, ya da cinsel olarak uyarıldığında vücudun salgıladığı özel kimyasal maddeleri sezebilme yeteneğine sahip görünüyor, ve herkesin beynindeki kozalak şeklindeki bez, güneşin yıllık hareketlerine göre, salgıladığı hormonları değiştirir. Fakat sadece seçme bireylerin duyuları arasında ESP vardır; yani diğer insanların etrafında ışık hüzmeleri görme yeteneğine sahiptirler.

Belirtmeliyiz ki algı, tam anlamıyla esnektir; zihne, zihnin seçtiği herhangi bir şekilde hizmet verir. Biz kendi özel evrenimizde yeni dünyalar yaratırız; sonra da beş duyunun gerçek olarak onayladığı dünyalar. Dış gerçek bileğin küçük, süratli bir hareketiyle bile değiştirilebilir. Bir psikiyatrist arkadaşım bana çağrıldığı bir acil vakasından bahsetti. Bir araba kırmızı ışıkta durmuş ve ışık yeşile döndüğünde hareket etmemişti. Bir polis geldi ve sürücüyü direksiyon başında hareketsiz vaziyette buldu. Görünüşe göre sürücü bir kalp krizi geçiriyordu. Neyse, birkaç dakikada olay yerine gelen ambulans görevlileri sürücünün hayatta olduğunu gördüler; fakat sürücü katatonik'ti. Gözbebekleri ışık tutulduğunda büyümesine rağmen adam, ışık, ses ya da dokunuşa hiç tepki göstermedi. Elleri direksiyonu sımsıkı kavramış bir halde, heykel gibi oturuyordu ve arabadan kuvvet kullanılarak çıkarılmak zorunda kaldı.

Psikiyatrist arkadaşım adamı gördüğünde, tamamen içedönük biri olduğu çok açıktı. Geçirdiği zihinsel bir rahatsız-

lık yoktu. (Bu, yine de, ortalıkta çok fazla sayıda bulanan "yürüyen şizofrenler"den biri olmadığını göstermez.) Kendi bildiği nedenlerle, sadece durmaya karar vermişti ve bir anda tüm algı mekanizması durdu. Hiç kimse bazı insanların niye bir gün dünyaya sırt çevirdiklerini bilmiyor. Bu onların özel hakları ve bir kez bunu yaptıklarında, zihinsel hayalin dışındaki hiç kimse önem taşımaz.

Belki de beş ya da on yedi duyu arasındaki fark, her bir duyu zihnin çözmek, yorumlamak ve gerçeği yaratmak gibi gerçek işleri için sadece bir kanal olduğundan hiç de o kadar önemli değil. Yeni doğmuş bir bebek kendini annesi ve bütün nesnelerle tamamen kaynaşmış hisseder. Cildi; faaliyette olan sinirler ve gözü; çalışan bir retina içerse de bu mekanik parçalar, bebeğe bir birey olduğunu söylemek için yeterli değildir. "Dışarıda, orada"ki herhangi bir şeyin dokunuşu ya da görüntüsü "benim" kendime dokunmam ve görmem gibi gelir.

Bu ben ve beni-bana durumundan kurtulmak, hayatın ilk aylarında bebeğin beyninin başlıca görevidir. Çok azımız dışında, hepimiz bu görevi başardık. Örneğin, çocukluklarında otistik olan ve hâlâ ben ve beni-bana duygularını deneyimleyen bazı insanlar vardır. Bir duvara baktıklarında duvarın dokunuşunu hissederler. Kaynaşma deneyimi bir çocuk için mutluluk verici olabilir; fakat bir yetişkin için bu uyum bozucu ve ısrar edilirse de dehşet verici bir şeydir. Bir kez bir duyu belli bir fonksiyonu gerçekleştirmek üzere seçilince, gördüğü, dokunduğu ya da duyduğu şeyler "gerçek" olur; fakat bu ayıklama sürecinde milyarlarca uyarı dışlanmak zorundadır. Bir insana baktığınızda onun yaydığı kızılötesi dalgaları görmezsiniz, etrafındaki elektriksel alan gidip gelen manyetizma hatları, yürüdüğünde yerin hafifçe titremesi, hepsi, belki de bilinçsiz olarak onlara tepki versek de geleneksel duyularımıza uymadığımızın sinyalleridir.

Yılanlar, yarasalar ve böcekler bu sinyallere güvenirler ve bu yüzden oldukça farklı kalırken yine de bizimkiyle iç içe geçmiş bir dünyada yaşarlar. Dünyayı, özellikle, sağ ve sol gözleri yuvalarında bağımsızca hareket eden bir bukalemunun gözleriyle görmek isterdim. Masaya vuran bir ışık hüzmesi bukalemuna iki tane gibi görünürdü. Birbirinden sabit bir uzaklıkta duran iki sandalyeyi bukalemin istediği uzaklıkta görme gücüne sahiptir. Bu konuda biri bana bir gün meydan okudu. "Eğer bir bukalemunun gözlerine sahip olsaydım" dedi, "Kapıyı iki fit solda görebilirdim, ama orası kapının gerçekte bulunduğu yer değil. Gördüğüm kapıdan geçmeye çalışsam, duvara çarparım."

"Bir düşün" diye cevapladım, "Bu sadece senin dokunma duyuna görme duyundan daha fazla güvendiğini gösteriyor." Dünya çok inandırıcı görünebilir; fakat bu, şu derin soruyu yanıtlamaz: Niye herhangi bir duyuna güvenesin ki?

Birçok Gerçek

Eğer her insan, duyuların sağladığı ham bilgi üzerinde sayısız yorum yapacak şekilde sürekli bir şekilde kendi iç deneyimini yaratıyorsa, bu, herkesin gerçeğe dair kendine ait bir versiyona sahip olduğunu inkâr etmemek için güçlü bir neden. Bir jenerasyon önce, genelde hâkim görüşe göre katı, bilimsel, materyalistik olan bir tek gerçek vardı. Şimdi, birçok gerçek durumuyla başa çıkmayı öğrenmek zorundayız.

Hindistan'a iş gezisine giden bir İngiliz antropologun hikâyesi anlatılır. Bir akşam bir ormana doğru gitti ve garip bir sahneye tanık oldu. Yaşlı bir aziz vecit halinde ormanda dans ediyordu. Koştu ve ağaçları kucakladı; yapraklar kımıldayınca güldü ve yüzünde çılgınca bir mutluluk ifadesiyle yüzünü ay ışığında yıkadı. Antropolog artık kendini daha fazla tutamadığı ana kadar bu görüntüyü büyülenmiş bir şe-

kilde izledi. "Affedersiniz ama," dedi, dalların arasından çıkarak, "Sizi böyle burada, bir ormanda yalnız başınıza dans ettiren şey nedir?" Aziz şaşırdı ve cevap verdi, "Affedersiniz ama asıl size yalnız olduğumu düşündüren şey nedir?"

İki soru da cevaplanamaz sorular, çünkü kişilere özgü dünya görüşlerine dayanıyorlar. Antropolog tahta ve klorofil görürken aziz kendini ormanda doğa ruhlarıyla çevrelenmiş bir halde görüyor. İki gerçek iç içe geçmiştir; fakat yine de birbirlerinden farklıdırlar. Bu tür hikâyelere özel bir ilgi duyuyorum; çünkü benim kendi hayatımda bazen çelişkili gerçekler egemen oldu. Bir askeri doktorun ailesinde bir Hintli olarak geçen çocukluğumda Pencaplı asker bir müzik topluluğunun türbanlarla, gaydalarında dağ müzikleri çalarak tören alanında yürüdüklerini gördüm. Doğum günlerimde bir yılan oynatıcı bizim için gösteri yaparken çocuklar gözleri kocaman açılmış ve elleri ağızlarında otururlardı ve en sevdiğim hediye "Wembley" ve "Paddington" isimli küçük istasyonları bulunan İngiltere'den gelmiş oyuncak trendi.

Okulum Yeni Delhi'deki St. Columba's idi (Katı İngiliz kurallarıyla Katolik erkek kardeşler tarafından yönetilen bir okuldu). Oyunlar sırasında kardeşlerden Mc Namara beni sürükler; pantolonumu indirir ve topu soldaki kazığın dışına her atışımda beni pataklardı. Kriket St. Columba'sda ölüm kalım meselisiydi. Mezuniyet gününde beni ofisine aldı ve şöyle dedi: "İsa seni ebedi lanetlenmeden kurtardı. Bu konuda ne yapacaksın?"

Kendini dinine adamış bir Hindu olan annemin verdiği aylık elli rupiyle geçinen bir Swami komşumuz olduğunu ona söyleyebilir miydim? (Gerçi yedi gün boyunca çok az nefes alarak ve hareket ederek derin "Samadhi" pozisyonunda oturduğu için daha fazlasına da ihtiyacı yoktu.) Ya da annemin uzun bir yolculuğun sonunda, Kuzey Hindistan'daki kutsal bir mağaraya geldiğinde ne kadar korkmuş olduğu-

nu mu söyleseydim? Annem mağaranın ağzında diz çökerken gözlerini açtı ve Lord Shiva'nın iki fit uzaktan şaha kalkmış bir kobra biçiminde ona hayır duasında bulunduğunu gördü.

Gerçeğe dair hislerim düzensizce bir dünyadan diğerine bocalayıp durdu. Amerika'da tıp eğitimi yapabilmemi sağlayacak sınava girmek için Sri Lanka'ya uçtuğum sabahı Buda'nın dişinin etrafında inşa edilmiş bir tapınakta geçirdim ve binlerce yıl önce (Deva'ları) ya da melekleri memnun etmek üzere bestelenmiş ruhani rüzgâr melodileri dinledim. O öğleden sonra metabolik ve temel biyokimyayla dolu bir sınava girdim. Amerikan Konsolosluğu sadece İngilizcesi iyi olan yabancı doktorları kabul etmeye meraklıydı, böylece şu unutulmaz sorunun yeraldığı bir dil testini de geçmek zorunda kaldım "Bir ağırsıklet boksörü aşağıdakilerden hangisidir?" a- Ağır kutular kaldıran bir adam b- Bir çeşit sporcu c- Kutu şeklinde geniş bir adam.

Eğer "gerçek" ben'in kim olduğunu sorarsanız "tümü" demek zorundayım.

Benliğin başarısı dünya yüzünde tamamen yeni ve bireysel bir şeyler yaratabilmesidir. İç benliğim kardeşlerden Mc Namara'yı, annemi, kapı komşu Swami'yi, kobra şeklindeki Shiva'yı, kriket takımımı ve "Wembley" ismini taşıyan oyuncak tren istasyonunu içerir. Bu imajlar sindirildi ve bana dönüştü; daha yeni imajlar, bugün gördüğüm, duyduğum, dokunduğum, tattığım ve kokladığım her şey dahil, şu an bana dönüşüyor. Bu taraflarımdan birini her ortaya çıkarışımda aynı zamanda eşsiz fiziksel reaksiyonlar gösterisi başlatıyorum. Her bir yeni düşünce psikolojimde sadece küçük bir değişime neden olabilir; fakat "küçük" yine de beyinde milyonlarca hücresel olaya yol açan, göz açıp kapayıncaya kadar gerçekleşen sinirsel sinyal anlamına gelir. Gerçek anlamda, yeni bir düşünce beni yeni bir insana dönüştürür.

Aynı durum herkes için geçerlidir. Mutlu çocukluk anılarını gözünde canlandıran bir adam aniden gençlikle dolabilir. Geçici olsa da etki, göze çarpan bir şekilde ikna edici olabilir; kırışıklıkları hafifler, cildi gençleşir, gözleri hayatla parıldar. Zamanın başına dönmek isteyen çocuk, hâlâ içindedir. Çocuk geri dönmek zorunda kaldığında ve yaşlılığın maskesi yorgunluk içinde geri geldiğinde adamdaki pişmanlığı gözlemleyebilirsiniz.

Bu tür değişimlerin derinliği ve yoğunluğunu kavramak bazen güçtür. Dindar bir kadın tarafından aktarılan, 1931'de yetmiş sekiz yaşında ölen Pére Jean Lamy isimli Fransız rahibe dair bir hikâye beni büyüledi. Bu kadın esrarengiz bir şekilde yaşlı adamdan genç bir adamın ortaya çıktığını gördüğünde, kendini dine adamış ve kutsal bir kişi olan Pére Lamy heyecanlı bir vaaz veriyordu:

Durdu ve yukarı doğru baktı. Yüzü yarı saydam bir hal aldı; gençleştiğini ve yakışıklılaştığını, otuz yaşında bir adam gibi kırışıklarının yok olduğunu gördüm. Başında pırıltılı bir ışık yoktu; fakat yüzünü yarı saydam gösteren bir iç ışık vardı, ne burnu ne de gözlerinde bir donukluk ya da gölgeler olmaksızın. Bu durum beş ya da altı saniye sürdü, belki daha fazla. Bilmiyorum. Önündeki havaya bakıyordu. Belli belirsiz bir şekilde her şey tekrar normale döndü ve önceki gibi konuşmaya devam etti.

Başka bir tanıkla ikinciye karşı yaşanan bu büyülü an, azizler ve kutsal adamlarca tüm zamanlarda ve geleneklerde sergilenen iç aydınlanmadır. Olayın ruhsal içeriğini şimdilik göz ardı ederek vücudun sert maskesinin farkındalıktaki bir değişimle ne kadar çabasızca eriyebildiği gerçeğiyle büyülenmiş durumdayım.

Farkındalığı tam olarak anlamak için, faaliyetinin zihinsel faaliyetlerimize mahkûm olduğu fikrine teslim olmak zorundayız. Hemen hemen tüm ilkel toplumlar, bir nesneye bakmanın zihnin gözler yoluyla ileri hareketini gerektirdiği-

ne inanır. Görüşü ışığın içeri girdiğini söyleyerek açıklamak yerine, görüşün dışarı gitmek olduğunu söylerler.

Böylece yetenekli bir avcı oyunu gözleriyle ava yaklaşarak manyetize edebilir ve şaman insanları bakışındaki güçle iyileştirebilir ya da onlara zarar verebilir. Her iki durumda da bakış, zihinsel niyeti dünyaya taşıyarak ve gözlenen şeyin üzerine onu yerleştirerek taşıyıcı bir dalga görevi görür. Görsel algıyı gerçeğin çarpıtılması olarak anlamak yerine Aristotle ve tüm eski dünya tarafından paylaşılan bu görüş açısı, algının gerçeği yarattığını söyler. Aynısı diğer duyular için de geçerlidir. Ses, fiziksel titreşimlerinde daha büyük bir güçle çıkar, bu nedenle Yeni Gine yerlileri bir ağacı sesleriyle devirebilirler ya da İsraillilerin trampet sesleri şehir duvarlarını yıkabilir.

Modern insanlar böyle şeylerle, onları nazar gibi hurafelerin seviyesine düşürerek, alay ederler. Biz kendimizi ışık dalgalarının göze ve ses dalgalarının da kulağa girdiği konusunda emin hissediyoruz. Şaşırtıcı bir şekilde bu, soruyu bir karara bağlamaz; çünkü hakkında konuştuğumuz güçleri taşıyan dikkat akımıdır, fotonlar ya da hava molekülleri değil. Vücudun zihinsel yorumlara bağlı olarak nasıl yaşayabileceği ya da ölebileceğini gördük. Zihinlerimizin karşılıklı olarak dünyayla etkileşim içinde olduğuna dair çok eski düşüncenin daha yakından incelenmeye ihtiyacı var. Aksi taktirde, hurafeye sırtımızı dönüp dönmediğimizi ya da kış uykusuna yatmış bir gücün uzun uykusundan uyandırılabileceği gerçeğini ihmal edip etmediğimizi söyleyemeyeceğiz.

3

Sihirli Düşünme

Sihrin ulaşamayacağı şekilde yaşadığım bir zaman dilimi oldu. Boston'a yeni yerleşmiştim; bir askeri hastanede on altı saatlik vardiyalarla çalışıyordum. Eşimle birlikte olmak için güçbela boş bir saatim vardı ve nerdeyse kapıdan içeri girdiğim an uyuyan kız bebeğimizle eve gelince üç tatlı dakika geçirdiğimde kendimi şanslı addediyordum. Maaşım yetersizdi; ayda beş yüz dolar ve küçük dairemiz bize yetmemeye başlayınca daha sıkı çalışmam gerektiğine karar verdim. İkinci bir işe başladım. Eski Volkswagenimi geceleyin Jamaika Ovası'na doğru sürmek yerine, gün ağarıncaya kadar iş başında kaldığım banliyölerden birindeki bir acil odasına giden uzun yolda kullandım.

Karl adında kibar bir travma cerrahı da benimle birlikte çalışıyordu. İkimiz de aynı derecede bitkin düşüyorduk ve tam anlamıyla tükenmenin önüne geçmek için sırayla şekerleme yapıyorduk. Birimiz arka koridordaki kanepeye kıv-

rılırken, diğeri hemşirelerin gelip gelmediğini kontrol için gözlerini açık tutmaya çalışıyordu.

Hiç kimse böyle bir hayatın büyülü olduğunu söyleyemezdi; dünyanın benim için hiçbir anlamı yoktu. Hayat zordu ve bazen, örneğin yeni öldürülmüş bir kadına sezaryen yapmak zorunda kaldığımda hayat eziciydi. O gece Karl yoktu, İrlandalı genç hemşireyle çalışıyordum. Sedyeyi yukarı ameliyat odasına götürmek için vaktimiz yoktu, orada ER odasının kapısında durmak zorundaydık.

Durumun tüyler ürpertici hali, ikimizin de ellerinin titremesine yol açtı. Anne öldükten iki dakika sonra bebek dünyaya geldi. Gergin bir şekilde bekledik. Nefes alıyordu ve sonra da hareket etti.

Hemşire "sevimli şey, çok iyi" diye fısıldadı. Bebeği kuvöze götürmek üzere nazikçe kucakladı. Güldüğünü gördüm, fakat aynı zamanda gözyaşlarının yanaklarından süzülmesini engelleyemedi. Acının doruğunda, sevinç devreye giriyordu. Her zaman böyle değil mi zaten?" diye düşündüm. Dünya tarafsızca doğum ve ölüm öğüten bir değirmen çarkıdır. Bir doktor, ölümü bir adım ilerisinde tutmaya çalışmak suretiyle, doğuma daha büyük bir şans vermek üzere çarkın kenarında dans eder.

Olayların doğada rasgele olmasına ilişkin benim tahminim, insan duyguları ya da umutlarını dikkate almaksızın, bir ömür süren deneyimle desteklenmişti, sadece bir tek rahatsız edici olayla değil. Yine de garip bir rastlantı zihnin bir şekilde olayların oluşumuna yardım edip etmediği konusunu merak etmeme neden olarak inançlarıma meydan okudu. Bu, sihir sözcüğüyle kastetmek istediklerimin başlangıcı.

Rastlantı oldukça olağan ve görünürde zararsız bir şeyle başladı. Karl'da öksürük ortaya çıktı. Şaşılacak bir şey değildi; çünkü iş başında bile çok sigara içerdi. Oluşması için günde iki paket sigara gereken, harabeden, kulak törpüleyen bir öksürüğü vardı. Bir gece karşısına geçtim ve her ih-

timale karşı niye gidip bir göğüs filmi çektirmediğini sordum. "Çünkü eğer filmde kanser olduğumu görürsem," dedi, ciddi bir şekilde, "Bu beni ölesiye korkutur." Yüzündeki ifade bana bu işe karışmamamı söylüyordu.

Karl'ın öksürüğü gitgide öyle bir hal aldı ki, açık bir şekilde işini etkilemeye başladı. Sonunda ısrarlarıma boyun eğdi ve röntgen çektirmeye gitti. Filmi ekranın önünde tuttuğumuzda, sol akciğerinin alt lobunda bir penny kadar yuvarlak gri bir gölge görülüyordu. Karl "Tanrım!" dedi, "Kanserim". Ona kesin bir kanıtımız olmadığını söyledim; fakat birkaç gün içinde onun haklı olduğu anlaşıldı. Bir hafta geçti ve ilk kez öksürürken ağzından kan gelmeye başladı. Üç hafta sonra, sık sık soluyordu ve nefes darlığı vardı. Ağır radyasyon verdiler; fakat ona da çok az cevap verdi ve iki ay içinde arkadaşım Karl öldü.

Şoke eden bir hızla gitmişti ve bu kötü sonla ilgili olarak kaderci olmaya çalıştım. Karl ölüm oranı yüzde yüze yakın bir hastalık olan dermoidal akciğer kanserine yenik düşmüştü. Kendi kendime şansının istatiksel olarak çok düşük olduğunu söylemek mantıklıydı; fakat sonra Karl'ın beş yıl önce çekilmiş eski röntgenleri tesadüfen elime geçti. Merakla yenisinin yanına koydum ve titremeye başladım. Çok zor ayırt edilebiliyorlardı, aynı lezyon, bir penny kadar yuvarlak, gri bir gölge önceki filmde de vardı. Gölge biraz daha küçüktü ve daha belirsizdi; bu yüzden kesin teşhisi önlemişti.

Karl'ın vücudu bu küçük yuvarlak gölgeyle beş yıl yaşamıştı. Aniden iki ay gibi bir sürede bu yüzden nasıl ölebilirdi? Tahmin ettiği gibi kendini ölesiye korkutmuş muydu? Geleneksel tıp bunu kocaman bir "Hayır" ile cevaplardı. Kötü huylu tümörlerin mekanikleri sadece bu, yani mekaniktir. Bunlar fizik, kimya ve biyoloji gibi bir dizi kurala göre çalışırlar, hastanın zihninin kaprisine göre değil. Bir hastalıktan korktuğun için ölmezsin. Yine de bu şüpheli.

Büyü ile Afallamış

Korku, olumsuz nitelikli bir dilektir. Korkular gerçekleşebilirse, genellikle dilekler de gerçekleşebilir. Fakat hiçbiri tahmin edilmez. Gerçekte, bir psikiyatrist deliriyor olma olasılığı olan bir hastayla konuşmaya oturduğunda aradığı başlıca belirtilerden biri, "sihirli düşünmedir." Sihirli düşünmenin belirtisi, kişinin gerçeği zihniyle kontrol edebileceğine dair kesin inancıdır. Trafik ışıkları kırmızıdan yeşile otomatik olarak dönmez. O bunu ister. Düşünceleri insanları ona yaklaştırır ya da ondan uzaklaştırır. Eğer gözlerini kapar ve yeterince güçlü dilerse, psikiyatristi bile ortadan kaldırabilir.

Bir düşüncenin gerçekleşmesi onu mutlaka sihirli yapmaz. İnsanların bir uçağa binmemek ve daha sonra bu uçağın düştüğünü gazetede okumak gibi öngörüleri var. Bu olaylar olur, ve merak anı geçtikten sonra genellikle bunlar zihnimizden çıkar giderler. Yine de, ya arada nedensel bir ilişki varsa? Belki de bu görünmez güçler bu yolcuları hayatlarını kurtarmak amacıyla uyardılar. Şimdi zihne kur yapıyoruz.

Bir sonraki adım zihinsel rahatsızlığa götürebilir. Kendi zihinleri ve Tanrınınki arasındaki çizgiyi artık çizemeyen paranoyak şizofrenler vardır. Böyle bir insan dünya olaylarından kendini sorumlu tutmaya başlar; kendi kişisel müdahalesi olmaksızın, depremler Empire State Binası'nı yıkabilir ya da nükleer füzeler Kuzey Kutbu boyunca uçarak gelebilirler. Bazı paranoyaklar kendilerini, beşik başındaki endişeli anneler gibi saat tutarak saatin başında uyanık kalmaya zorlarlar. Gerçeğin eğer zihinlerini ona sabitleştirmezlerse bir düş gibi buharlaşarak yok olacağına dair inançları çok güçlüdür.

Yine de, bu insanoğlunu binlerce yıl afallatan muammanın sadece bir yönü. Gerçekten de gerçeği düşüncelerimizle etkileyebilir miyiz? Tamamen mistik biri bu soruya hemen "evet" diye cevap verir; tam bir rasyonalist aynı hızla "hayır" der. Bununla beraber çoğu insan, kendini oyuna gelmiş ve kafası karışmış hisseder. Sihirli düşünmenin yanlış çıkmak zorunda olduğunu kimse ispat etmedi ve bazı durumlarda olayların niçin o şekilde olduğunu açıklamanın başka bir yolu da yoktur.

Örneğin, ölümcül hastaların aniden, bütün endişelere rağmen iyileşeceklerini sezdikleri nadir fenomenler vardır. Farkındalıktaki bu ani değişim ne hasta ne de doktor tarafından tahmin edilebilir. Çarpıcı bir örnek (kendi kendini bağışlama üzerine Japonya'nın önde gelen araştırmacısı Dr. Yujiro Ikemi yoluyla bana gelen) tümoru oldukça büyük bir ölümcül kanser hastasının tümörünün aniden yok olması ve bu olurken ya da hemen öncesinde hastanın bunu bilmesidir. Ölümle karşı karşıya kalan herhangi bir hasta gibi, bir an o da kontrol edilemez ruhsal dengesizliklere maruz kalır. Birdenbire ümitsizlik umuda değil; ama sakin, neredeyse doğaüstü bir bilgeliğe yol verir. "Bu tümör yok olur" inancı "Bu soğuk gidiyor" inancı kadar doğal gelir. "Farkındalıktaki değişim vücutta bir şeyin olmasına mı yol açıyor ya da bir şeyin halihazırda gerçekleştiğine dair bir sinyal mi veriyor? Hiç kimse hangisinin olduğunu bilmiyor.

Bunun sihirli düşünme olduğunu kabul edelim, rahatsız edici anlamda değil; fakat zihnin potansiyel anlamda geçerli gücü olarak. Açıkça doğa bu gücü gizli tutmak için büyük acılara katlandı. İnsan bunun var olduğunu bilmeksizin bir ömür harcayabilir.

Sihirli düşünmeye bir yaklaşım yolu zihin-beden ilişkisini bir tarafa bırakmak, en azından şu an için, ve sihirli düşünceleri olan kişinin ne yapıyor olduğuna dair kendi düşünceleri üzerinde konsantre olmak olabilir. Sanırım o, ço-

ğu insandan farklı hareket eder; "ben merkezci" denen prensibe uygun olarak. Bu ifade, benim gerçeği harici şeylerle değil, dahili şeylerle, kendi duygularımla ve sezgilerimle ölçmem anlamına gelir. Eğer ben bu prensibe uygun yaşıyorsam, farkındalıktaki bir değişiklik vücudumda bir değişime yol açtığında, bunu mistik bir şey olarak karşılamam; çünkü bütün gerçek böyle bir değişimle başlar ve bizim gibi o da değişmeyi sürdürür.

Yaşadığım olaylar sanki kendiliğinden oluyormuş gibi; fakat aslında her olayda benim de payım var. Algım yeterince gelişmiş olsaydı düşüncelerimin bir mum ya da yıldız gibi ışık yaydıklarını görecektim. Düşünceler görünmez; kaynaklarından doğarlar ve kıyıya vuran dalgalar gibi dünyaya vururlar. Etrafımdaki her şeye vururlar; meşe ağaçları, bulutlar, gökdelenler, diğer insanlar, hatta en gelişigüzel atomlar ve atom parçalarına bile. Bütün bunlar temelde benim farkındalığımın aynasında görünen yansımalardır ve ayna çok büyüktür, düşüncelerim evrenin sınırına kadar ulaşır, sonlu bir kaynaktan çıkar; fakat sonsuzluğa yayılır.

Ben merkezciliğin karşıtı en fazla önemi kendim yerine harici şeylere vermek demek olan object-referral'dır. Düşünce sistemi bu prensibe uygun çalışan bir kimse otomatik olarak zihninin dış dünyadaki şeyler üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını düşünür. Bir düşünce, zihinsel bir baloncuk içinde dolaşan ve asla dışarı çıkamayan öznel bir olaydır. Pratik amaçlarla, bu çeşit bir farkındalık, "şeyler"in egemenliğindedir. Bir düşüncenin hayaletiyle karşılaştırıldığında, bu dünyanın katı nesneleri çok daha fazla gerçek ve bu yüzden de daha kuvvetli görünür. Bu, hemen hemen hepimizin kendimizi içinde bulduğumuz durumdur.

Siz kendiniz merkezli bir gerçeği hayal edemeseniz bile, yine de, başka biri bu şekilde gayet başarıyla yaşıyor olabilir. Arkadaşlarımdan biri Kaşmir'de seyahat ediyordu ve beraberinde aşağıdaki hikâyeyi getirdi:

"Kaşmir'in başkenti Srinagar'da azizlere çok rastlanır; Himalayalar'a yakınlığı yüzünden. Bir gün sokakta yürürken bir aziz gördüm. Uzun sakallı, yaşlı bir zahitti (zevklerden el çekmiş; ascetic); fakat çok uzun ve dinç görünümlü. Safran renkli bir giysi giymişti ve elinde Shiva'nın asası diye adlandırılan üç çatallı bir sopa taşıyordu. Tanrı (Şiva) Shiva Hindistan'da zahitlerce liderleri olarak görülür.

Bu heybetli şahsiyet bana doğru yaklaşırken, aniden saldırgan gençlerden oluşan bir çetenin sataşmasına maruz kaldı. Çocuklar acımasızdı ve bir anda sataşmaları itip kakmaya dönüştü. Onu sürüklemelerine karşın yaşlı zahit en ufak bir tepki göstermedi. Çocuklardan biri asasını çaldı ve asayla birlikte uzaklaştı. Yaşlı adam hâlâ hiçbir şey olmamış gibi gülümseyerek yürümeye devam etti. O sopa sahip olduğu tek şeydi. Şüphesiz ona onlarca yıl önce ruhani lideri tarafından bir törenle sunulmuştu ve sahip olduğu her şey o asanın etrafına bağlanmış pamuk bir çanta içindeydi.

Birdenbire başka bir çocuk hızla koştu ve asayı geri aldı. Yaşlı adamın arkasından koştu ve asayı ona doğru uzatırken, arkasındaki çocuğu görmüş olmasına imkân olmayan yaşlı adam asayı almak üzere arkaya doğru uzandı. O anda bile hâlâ ileri doğru yürüyordu; başını bile çevirmedi. El ve bastonun yeniden buluşması adeta kaderlerinde vardı, ya da asla ayrılmamışlardı. Ve sonra adam ortadan kayboldu.

Düşüncelere gömülmüş bir şekilde yürümeye devam ettim. Nasıl istifini hiç bozmamayı başarabilmişti? Bastonuna tekrar kavuşacağını biliyor muydu? Bir sonraki blokta başımı kaldırdım ve işte oradaydı, yine karşıma çıkmıştı. Gözlerini vakarla bana çevirdi ve bana gizlice göz kırptı. Benim onu izliyor olduğumu bildiğini hiç fark etmemiştim. Sonra İngilizce 'Sana bir fincan çay ısmarlayabilir miyim?' diye sordu. Sözleri kulağıma biraz gülünç geldi; fakat hemen kendimi onun sarsılmaz gerçeğine kaptırdım ve bu gerçeğin sağladığı güvenlik duygusu karşısında hayrete düştüm."

Bu hikâyenin bana anlattığı şey, benlik ve dünyanın farklı kimlikleri olması zorunluluğunun olmadığıdır. Tüm olay yaşlı bir adam ve bir çocuk çetesi arasındaki bir yarış değildi; bu, yaşlı adamın farkındalığı içindeki, gözle görülür bir şekil almış saptırıcı bir oyundu. Adam olayın merkezinde durdu, sonucundan emin bir halde, ve eli bastonunu tekrar buldu; çünkü böyle murat edilmişti. Bazı insanlar bu tür sihirli durumları diğerlerimizden daha çok görürler. *Robert Frost*'un en kısa şiirlerinden birinde yazdığı gibi: *"Bir daire içinde dans eder ve farz ederiz, / Fakat Gizem ortada yer alır ve bilir."* Arkadaşım azizle gitti ve çay içti; fakat adamın ağzından daha fazla kelime almakta zorluk çekti. Zahit bir gün için yeterince Gizem sergilemişti.

Ben merkezcilik prensibine göre yaşamayı öğrenen insanların objektif dünyayı gözden kaybetmemeleri gerekir; en ileri derecedeki zahitler bile yiyecek, su ve barınağa gereksinim duyar. Bununla birlikte acilen dünyevi zevklerin benliğin düşmanı olduğuna hükmetmemeliyiz. Bu sadece insanın perspektifini yeniden uyarlaması meselesidir; benliğin birincil ve harici şeyleri ikincil önemde görme meselesidir. Ne yazık ki, kendini dış objelerle tanımlayan biri için, kendine gerçeğin dayanağı olarak güven duymak oldukça rahatsız edici olabilir. Bağımsız, ben merkezli ve kendi kendine yeterli gibi sözlüğümüzdeki her olumlu, anlamlı kelimeye karşın; bizim ben merkezli olmayan kültürümüz egoist, içedönük, çekingen, narsist, bencil, benci gibi arzu edilmeyen kelimeler de bulunur.

Öznelliğin değişen ve güvenilmez bir şey olduğu düşünülse de psikolojik olarak dış objelere güvenmenin de ondan aşağı kalır yanı yok. Hindistan'da duyduğum bir hikâyeyi hatırlıyorum: "Bir zamanlar hayatta sadece iki şeye sahip olan bir köylü vardı. 16 yaşındaki oğlu ve güzel gri midillisi. Köylü bu iki şeyi dünyadaki her şeyden daha çok seviyordu. Bir gün midilli ortadan kayboldu ve bulunamadı. Köylü bü-

yük bir üzüntüye kapıldı. Üç gün sonra midilli güzel bir Arap atıyla dönünceye kadar kimse bu ruh halini düzeltemedi. Adam, son derece memnun, midilliyi kucakladı ve atı hemen dizginledi.

Oğlu hevesle vahşi ata binip binemeyeceğini sordu ve ondan hiçbir şeyi esirgeyemediği için baba izin verdi. Bir saat sonra plajda at sürerken, atın çocuğu sırtından attığı haberi geldi. Çürükler içinde ve hırpalanmış, sağ bacağı iki yerinden kırık çocuk eve bir sedyeyle taşındı. Yaralı çocuğu görünce babanın mutluluğu tekrar derin bir acıya dönüştü. Kralın askerlerinden bir grup etrafı sardığında adam külübesinin önünde ağlıyordu. Savaş yakındı ve görevleri köyden askerleri toplamaktı. Merhametsizce tüm uygun erkekleri topladılar; fakat askerler bu adamın evine geldiklerinde oğlunun sakatlanmış olduğunu gördüler ve onu bıraktılar. Babanın gözyaşları tekrar neşeye dönüştü ve bir dakika önce onun yüzünden ağladığı trajedi için Tanrı'ya hararetle şükretti."

Bu hikâyenin garip tarafı, bunun sonunun olmaması ve kıssadan hissenin de bu oluşudur. Köylünün keyfinin artması ya da azalması sürer gider; çocuk ve midillinin kaderine bağlı olarak. Gerçek hayatta insanların bu derece değer verdiği şeyler ikiden fazladır; fakat sonuç aynıdır. Mutluluğumuz "oradaki" objelere bağlı olduğu sürece onlara esiriz. Özgürlüğümüzü "nesneler" uğruna feda ederiz.

Mutsuz Aşk Hikâyeleri

Tıp henüz ben merkezliliğin hem hastalığın başlamasında, hem de tedavisinde büyük bir rol oynadığını kabul etmeye hazır olmasa da, çok sayıda hasta bu olasılığa çok açık. Onlar, içgüdüsel olarak hastalıklarıyla çevrelenen duygularından bahsediyorlar. Büyük çapta bir pişmanlık ya da ken-

di kendini suçlama söz konusuysa da, duyguları genellikle çalkantılı ve bu yüzden yanıltıcı olacaktır. Fakat duygular aynı zamanda hastaya durumu dışarıdan herhangi birinin objektif olarak sağlayabileceğinden daha fazla bir kavrayış vererek son derece açık da olabilir.

Bu konuda, yirmi beş yıl önce Harvard Tıp Okulu'nda eğitim gören popüler yazar Michael Crichton'un büyüleyici bir hikâyesi var. Otobiyografik piyeslerden oluşan "Yolculuk" adlı kitabında Crichton Boston Eğitim Hastanesi'nin Kardiyoloji koğuşunda geçirdiği ayları hatırlar. Üçüncü ve dördüncü yıllarındaki öğrenciler için belli başlı tüm tıbbi uzmanlık alanlarında rotasyon âdettendir.

Crichton'un Kardiyolojiyi seçmek gibi bir niyeti yoktu; fakat Kardiyoloji bölümündeki stajında basit, oldukça yeni bir bakış açısı geliştirdi. Ya kalp rahatsızlığı her hasta için aynı değilse, her biri için bir çeşit kişisel anlamı varsa?

Crichton'u bu konu üzerinde spekülasyon yapmaya teşvik eden şey, 50'li yılların başında yapılan bazı ünlü patolojik buluşlardı. Kore Savaşı sırasında savaşta öldürülen genç askerlere otopsi yapılırdı, yüzde yetmişten fazlasının atardamarlarının ilerlemiş ateroskleroz belirtileri göstermesi doktorları şaşırttı; bu genç atardamarları halen kalbe oksijen gidişini kesen tortular oluşturuyordu, ve onları kaçınılmaz bir şekilde kalp krizine doğru götürüyordu. Crichton merak etti; eğer on yedi gibi erken bir yaşta erkekler bu hastalığa tutuluyorsa, kalp damarlarının tıkanması niye kırklı ellili yaşlarda oluyor? Crichton, "Tüm bu hastaların ilkgençliklerinden itibaren tıkalı atardamarlarla gezdiklerini farz etmek zorundaydınız" diye yazıyor. "Bir kalp krizi herhangi bir zamanda olabilirdi. Kendilerinde bir kalp krizi ortaya çıkarmak için niye yirmi ya da otuz yıl beklediler? Niye kalp krizi gelecek yıl yerine bu yıl, geçen hafta yerine bu hafta gerçekleşti."

Sorularına cevap bulmak için hastalıkları hakkında kalp hastalarının neler hissettiğini öğrenmeye karar verdi. Doğrudan yaklaşımın en iyisi olduğunu düşündü ve böylece Crichton koğuşa gitti ve hastalarına direkt olarak "Niye kalp krizi geçirdiniz?" diye sordu. Sorularının önceden tahmin edilemeyecek reaksiyonlara neden olabileceğini fark etti.

"Sorum hastaların konuyla ilgili seçme hakları olduğunu ve bu yüzden hastalık üzerinde kontrol güçleri olduğunu da ima ediyordu. Kızgınlıkla cevaplamalarından korktum. Bu yüzden, ağır bir kriz geçirmiş kırklarında bir adam olan, koğuştaki en yumuşak başlı hastayla işe başladım.

"Niye kalp krizi geçirdiniz?"

"Gerçekten bilmek istiyor musun?"

"Evet, istiyorum."

"Terfi ettim. Şirket Cincinnati'ye taşınmamı istiyor. Fakat eşim gitmek istemiyor. Tüm ailesi burada, Boston'da ve o benimle gelmek istemiyor. Neden bu."

Adam bunu hiçbir kızgınlık belirtisi olmaksızın, tamamen sakin bir şekilde söyledi. Crinchton koğuşun geri kalanına bu soruyu sorduğunda, diğer tüm hastaların benzer bir cevabı vardı.

"Karım beni terk etmekten bahsediyor."

"Oğlum Hukuk Fakültesine gitmiyor."

"Zam alamadım."

"Karım bir bebek daha istiyor; ama buna maddi gücümüzün yeteceğini sanmıyorum." Bir kişi bile sorumu cevapsız bırakmadı; bir kişi bile ne aterosklerozdan ne de yağlı beslenme, hipertansiyon, spor yapmamak ve sigara içmek gibi standart risk faktörlerinden kalp krizlerinin nedeni olarak bahsetmedi. 60'lı yılların sonlarında, zihin-beden ilişkisi pek meşru bulunmuyordu ve Crichton'un zihni hastalarının perspektifleriyle karışmıştı. Geriye bakınca, "Gördüğüm şey, açıklamalarının bir çeşit fiziksel dışavurum olarak tüm

organizma görüş açısından bir anlam ifade ediyor olduğuydu" diye yazıyor. Bu hastalar bana, kalplerini metafiziksel anlamda etkileyen olayların hikâyelerini anlatıyorlardı. Bana aşk hikâyelerinden bahsediyorlardı. Kalplerini inciten mutsuz aşk hikâyelerinden. Karıları, aileleri ve patronları onlara ihtimam göstermiyordu. Kalpleri bir çeşit saldırıya uğramıştı ve son derece kısa bir zaman içinde, kalpleri "gerçekten" saldırıya uğradı.

Bu hikâye kalp rahatsızlığı hakkında yeni hiçbir şey "ispatlamıyor". Ancak, Crichton şimdi geniş kabul gören, duygularımızın hücrelerimizden farklı bir dünyada yaşamadığına dair anahtar zihin-beden kavramını önceden gördüğü için takdir edilebilir. Kurban tarafından kontrol edilmiş; fakat aynı zamanda tamamen gözünden kaçmış bu kalp krizlerinin kesin zamanlaması Crichton'un hikâyesine ona özgü sihri veren şeydir. Hastaları ne yapmış olduklarını, onu yaptıktan sonra gördüler. Bu kör nokta, bilinmezin bir cephesini açıklar. Vücudun zihnin dramlarını dışavurduğunu görüyoruz; ancak henüz bir sonraki sahnenin hangisi olduğuna karar veren direktörü henüz görmedik. Bu, zihnin kendisinden bir parçayı inkâr etmeye karar vermesi yüzündendir.

Sebepsiz Bir Boşluk

Sihir ona çok yabancı geldiğinden, zihinlerimizin rasyonel bölümü rasyonel olmayan bölümünden genelde oldukça korkar. "Sihir" sözünde çoğumuz için, tehlikeli, esrarengiz ve vahşi her şeye denk uğursuz bir ton vardır. Fakat tehdit çok abartıldı. Hayatımızın çoğunu gerçeğin ötesinde bir boşlukta harcarız. Eğer "Sizi seviyorum" dersem, ses dalgalarım içkulağın elektrik sinyaline dönüştürdüğü bir titreşim başlatarak sizin kulakzarınızdan girer. Bu impuls, sinirlerle beynin konuşma merkezine ulaşır ve memnun olmuş görünmenize yol açar.

Sebep, en önemlisi olan son adım dışında, bu yolculukla ilgili her şeyi bilir. "Niye sizi sevdiğim için memnunsunuz? Niye bu elektriksel impulslar beyinde anlam kazanır? Eğer ölümcül bir kansere yakalanmışsan" gibi farklı bir cümle söylersem aynı fiziksel impulslar, sesimi beyninizin konuşma merkezine taşır; fakat o zaman yıkılırsınız. Bilimsel olarak sinyaller hemen hemen aynıdır; ancak yarattıkları sonuçlar birbirinden daha farklı olamazdı. EEG (Elektroensefalogram), beyin faaliyetinin anlamlılığını deşifre edemez; bilgisayarın okuduğu kısa ve kıvırcık çizgilerin sevgiyi nefretten; neşeyi acıdan; ilhamı sıkıntıdan ayırt etme konusunda söyleyecek hiçbir şeyi yok. Derin bir mutluluğa dalmış swami'lerce üretilen sonuç, epileptik krizleri andıran tablolar yaratır. Bir şairin sinir sistemince üretilen voltaj, bir psikopatın ürettiğinden az değildir.

Anlama ilgi duyan herhangi birine sihri ciddiye alması için iyi bir neden veren anlam, bilimin parmaklarının arasından kayar. Bilimin materyalistik eğilimi, onu duyular aracılığıyla iletişim kurulamayan şeylerden kaçınmaya yöneltir. Ancak doğa görülemeyen, dokunulamayan ve tartılamayan şeyler için büyük bir bölge ayırmıştır. Eğer bir kırlangıç sürüsünün akşamüstü uçuşunu izlediyseniz, birlikte göz açıp kapayıncaya kadar imkânsız teğetler çizerek, yön değiştirişlerini görmüşsünüzdür. Nasıl her kuş diğerleriyle aynı anda dönmeyi bilir? Bilim adamları lider olarak hareket eden hiçbir kuşun olmadığını saptadılar. İmpuls bir şekilde her kuş tarafından anında paylaşılır. Sihir, her birinde; fakat aynı zamanda aralarında, üstlerinde ve etraflarında yatar. Hava gibi, hatta daha da görünmezdir.

Aynı gizem eğer ben rasgele bir kelime örneğin, archipelago (takımadalar) kelimesini düşünürsem de vardır. Bu kelimeyi düşünmek için milyonlarca beyin hücresi belli bir şekilde aynı anda ateşlemek zorunda. Diğerlerinden izole edilmiş bir hücrenin kelimeyi hayal etmesiyle düşünme ger-

çekleşmez. O her yerde hemen görünür. Bu nedenle ben onu düşünmezken "archipelago" kelimesi nerede saklanıyordu? Zihinsel boşluğun yeri, evrenin dışındaki boşluk, uzay kadar ele geçmez, tutulamazdır.

Zihinsel boşluk öyle anlaşılmazdır ki, insan kolayca onun tamamen sihirli bir şey olduğunu kolayca iddia edebilir. Bilgisayarlar en üst düzeyde satranç oynamak üzere programlanabilir; fakat gerçek ustaların aksine, yorulmazlar; olağandışı esinlenmeleri yoktur; birden kontrolden çıkmazlar; galibiyete sevinmezler ya da yenilince yıkılmazlar. Usta bir satranççı bir keresinde adeta çıldırdı ve masanın yanına ananaslı dondurma konmazsa turnuvada oynamayı reddetti. Böyle bir şey, bir bilgisayarın yapay zekâsı için anlaşılmazdır; bu tamamen insana özgü bir şeydir. Bu, bir zihne sahip olmak demektir. Zaman içinde en iyi satranççı bir bilgisayar olsa da yine de satrancın tadını sadece insanlar çıkaracaktır.

O halde, sihirli düşünme kendini nedenden bir sapma olarak değil; daha anlamlı bir boşluğu arama yolu olarak gösterir. Bu bizim için, rasyonellik kadar, belki de daha fazla doğal. Bebekler doğduklarında tamamen bencildirler; bu yüzden hayata her zaman sihirsel düşünerek başlamamız sürpriz değil. Doğduğunuz gün, sizle birlikte doğan dünyaya bakmaya başladınız. Kısa bir süre sonra uçan garip bir obje görüş alanınızda belirdi. Görünüş itibariyle yumuşak ve oldukça nemli, bazen görüş alanında kalarak, bazen de görüş dışına çıkarak gözlerinizin önünde öylesine süzüldü.

Çok önemli bir buluş yaptığınız gün gelinceye dek, bu objeyle bir bağlantınız yoktu. Meme ya da biberon için duyduğunuz derin arzu tarafından kışkırtılarak, uzanma güdüsü geliştirdiniz. Bu test edilmemiş dürtüye göre hareket ettiğinizde, memeye hapsedilmiş olan şey aynı objeydi ve şimdi anlamıştınız. Gözlerinizin önünde sallanan şey emrinizdeydi. Keman çalmak, jimnastik yapmak gibi en kompleks mo-

tor yetenekler aynı temelden gelişir. Bir arzu, bilinmeyen bir bölgeye ulaşır ve bir sonuçla geri döner: Mümkün olan ve olmayan şeyleri öğrenir. Zihin, bu bilgiyi kullanarak davranışını değiştirir ve bir sonraki rapor geldiğinde haberler değişmiştir. Şimdi daha fazlası ya da azı mümkün. Kemandaki yeni parmak pozisyonu daha fazla esnekliğe izin verir ya da vermez. Her iki durumda da zihin yenilenmiştir.

Zihnin etkisini genişletme yeteneği karşısına aşılması imkânsız engeller çıksa da, bu yetenek sınırsız görünüyor. Ünlü İskoçyalı psikiyatrist R.D.Laing son kitabı Bilgelik, Delilik ve Ahmaklık'da kırklarındayken multiple skleroz' dan ölen ünlü İngiliz viyolonselci Jacqueline du Pré'nin dikkate değer hikâyesini anlatır:

"Trajik bir şekilde, du Pré otuz sekizinde hastalığa yakalandı ve müzik kariyeri, iki kolunu kullanma yeteneğini de yitirdiğinde, hızla sona erdi. Viyolonselle hiçbir bağlantısı olmadan bir yıl geçti.

. Ancak bir gün uyandığında, tamamen açıklanamaz bir şekilde, iyileştiğini gördü. Sadece adele koordinasyonu değil, müziksel yetenekleri de sapasağlam geri gelmişti. Aceleyle stüdyoya gitti ve, söylemeye gerek yok, bir yıldır hiç pratiğini yapmadığı Chopin ve Franck'in müziklerinin güzel icralarını kaydetti. Bu iyi hali dört gün sürdü; dört günün sonunda önceki ümitsiz durumuna geri döndü.

Bu dört gün boyunca du Pré'nin hastalığından tamamen kurtulmuş olduğunu inkâr etmek zor; ancak bunun tıbbi olarak hiçbir mantıklı açıklaması yok. Multiple skleroz, sinir sistemine ileri derecede organik zarar verir; myelin denen, her bir sinir hücresini kaplayan şişkin kılıf, beyin ve omurga kemiği boyunca rasgele dağılan küçük parçacıklara ayrılır. Bazı hastalar için dejenerasyon süreci elli yıl kadar alır; diğerleri için birkaç hafta ya da ay sürer. İşte du Pré zarar gören sinir hücrelerinin fiziksel olarak yayıldığı bir noktadaydı. Nasıl iyileşti? Bir kolu kaldırmayı bile başarama-

yan bir sinir sistemi, nasıl olur da bir gün aniden viyolonsel çalmak için gereken o inanılmaz ince ve nazik hareketler üzerinde hâkimiyet kazanır? Kendini daha iyi hissetmedi ya da irade gücü hayatında yeni bir rol oynayacakmış gibi görünmedi. Bir şekilde hastalığını öylesine tamamen aştı ki gerçek değişti."

Bu hikâyeye ilave olarak Laing bir hastaya, bir anlık da olsa, aynı sihirli etkiyi yaratmada nasıl yardım ettiğinden bahseder. Bu hasta, bir süredir tekerlekli sandalyeye mahkûm olmuş otuzlarının sonlarında bir adamdı. Laing hastanın ilerlemiş bir multiple skleroz'u olan birinin klinik tablosunu çizdiğini yazıyor. "Ne olacağını görmek için onu hipnotize ettim ve tekerlekli sandalyeden kalkmasını ve yürümesini söyledim. Birkaç adımlık da olsa dediğimi yaptı. Eğer yardım edilmese ve sandalyesine geri götürülmese düşecekti." Laing, "Eğer ben (ve o) üç ya da dört adımdan sonra paniğe kapılmasaydım, şimdi hâlâ yürüyor olabilirdi" diye inanıyor. Bir yıldan fazla bir zamandır yürüyemeyeceği düşünülüyordu.

Bu tartışma bir an için Laing'in hastasının Multiple skleroz'lu olmadığı bir boşluğa girmesine izin verdiğini ima ediyor. Harap olmuş sinirler, ya sağlıklı sinirler gibi hareket etti, ya da tamamen esrarlı bir yolun varlığını hesaba katmadı. Her iki düşünce de aynı şeye varır: Felç, hangi oranda bilmiyoruz, hastanın farkındalık durumuna bağlıydı.

Bu sonuç, katı bir bilim adamını fena halde bozardı; fakat eğer düşünceler görünmez bir canlandırıcı güce sahip olmasaydı hepimiz felç olurduk. Bu otizm vakalarında çok belirgindir. Otizm, (içekapanıklık) ilk olarak 1943'te teşhis edilen, ender rastlanan bir çocuk hastalığıdır. Yaklaşık 1/10.000 bebeği etkiler; erkeklerde kızlardan dört kez daha fazla etkili olur. Nedeni hâlâ tartışmalıdır.

Eski psikolojik teoriler çocuğun "buzdolabı annesi"ni suçladı; fakat sonradan kimyasal bir dengesizlik ya da çocu-

ğun beyninde fiziksel bir lezyon olduğunu varsayan teorilere teslim oldular.

Neden ne olursa olsun otistik bir çocuk dış dünyaya ve diğer insanlara hemen hemen hiç duyarlık göstermez. Eğer bir salıncağa konur ve ileri geri sallanırsa, bu olayla biraz meşgul görünebilir; fakat kendi kendine sallanmaya bırakıldığında ilgisizleşir. Eğer ona bir top atılırsa, ellerini topu yakalamak ya da başından savmak için kaldırmaz. Boş zamanının çoğu "twidling çevirip oynama" denen tekrarlanan ve mekanik hareketlerle harcanabilir. İstek kıvılcımı, bir şekilde, karanlıkta, narsizmin dolambaçlı labirentinde kayboldu.

Bazen bu kıvılcım geri döndürülebilir. Bir defasında üç ya da dört yaşında, henüz yürümeyi öğrenememiş otistik çocuklarla ilgili bir video kaset izledim. Kendi tecrit edilmiş dünyalarına çekilen bu çocuklar, sadece kendilerine dayanabilecekleri bir destek verilirse ayakta durabiliyorlardı. Aksi takdirde hemen yere düşüyor ve tekrar kalkmayı denemiyorlardı. Bu çocuklara yardım etmek için zekice bir çare bulundu.

İlk önce, sağlam bir iple birbirine bağlı iki sandalye birbirinden on fit uzağa yerleştirildi. Her çocuk ipe tutunmaları ve birkaç adım yürümeleri konusunda dil dökülerek ikna edildi. Bir süre sonra görev başarıyla yerine getirildi ve çocuklar düşmeden bir sandalyeden diğerine gidebildiler. Bir sonraki sefer, kalın ip biraz daha incesiyle değiştirildi. Çocuklar yine ipe yaslanarak bir sandalyeden diğerine yürüdüler. Başarı sağlanan her gün, kullanılan ip, daha ince bir iple değiştirildi; fakat çocuklar bu değişikliği fark etmediler. En sonunda, çocuklar sadece incecik bir ipin desteğinde yürüyorlardı.

Sonra dâhiyane bir fikir geldi. Çocukları bir sandalyeden diğerine yürümenin mekanik rutininden kurtarmak için deneyi yapanlar her birine ellerinde taşımaları için bir parça ip verdiler. Hâlâ dayanabilecekleri bir şeye sahip olmanın güvenini hissederek, çocuklar serbestçe yürüyebildi. Bu

kendi haline bırakmak anı içinde bir sihir öğesi taşıyor. Yeni özgürlüklerine kavuşmuş bu çocukların ilk kez oyun odalarında gezindiklerini görünce, beni kaç tane küçük boşluğun özgürlükten uzak tuttuğunu merak ettim; köprü olarak kullanacağım bir parça ipim olmadığı için geniş, geçilmez körfezler gibi görünen boşluklar.

İki Dünyayı Bir Araya Getirmek

Buraya kadar, sihirli düşünmeyi savunuşum beyin ve onun kontrol ettiği vücudun sıkıca kuşatılmış egemenlik alanı dışına çıkmadı. Ancak insanlar bazen düşüncelerinin sinirsel uyarıların ulaşımının tamamen dışındaki olayları etkilediğine inanırlar. Parapsikoloji araştırması burada sarsıcı bir inanırlık buldu. Çoğu insanın içine doğan şeyler gerçekleşti; fakat önceden de belirttiğimiz gibi sihirli düşünme, insanlar ya da "oradaki şeyler"in insanın isteğine uygun hareket etmelerine neden olarak ESP'nin ve önbilginin ötesine geçer.

Onu çevreleyen böylesine çok korku ve önyargı olduğu için bu, açıklamak istediğim son sihir çeşidi. Birine sizin sahip olduğunuz bir düşünceyi uygulatmak, onun bir otomat gibi hareket ettiği ya da sizin onun serbest iradesine tecavüz ettiğiniz anlamına gelmez. Bunlar her insanın tamamen izole olmuş bir boşluk ve zamanı işgal ettiği "rasyonel" inancı tarafından güçlendirilmiş, zihne yayılan refleks korkulardır.

Bir an için bunun bir önyargı olduğunu varsayalım. Eğer küçük bir at nalı mıknatısı elinizde tutarsanız, şarjı son derece küçük ve görünür şekilde yalıtkandır. Fakat mıknatısın ucu bucağı olmayan manyetik alanı olmasaydı şarjı olmazdı; ikisi arasında ve onların ötesinde görünmeyen bir ilişki vardır. Dünya, güneşin manyetik alanı olmaksızın manyetize edilemezdi; güneş güç alanları için galaksiye bağlıdır ve bu sonsuza kadar böyle devam eder. Sonuçta, elinizdeki mıknatıs tüm evrenin planına adeta dokunmuştur.

Big Bang'den (Büyük Patlama) benim zihnime uzanan evrimsel silsile, at nalı mıknatısına uzanan kadar devamlıdır. Zihnimdeki her bir düşünce, küçük olsa da, bir insanın sahip olabileceği trilyonlarca potansiyel düşünceden doğar ve beynin şimdiki yapısıyla sonuçlanan milyonlarca yıllık insan evrimine dayanır. Büyük Patlama anından beri evrim, tüm evrenin anlaşılmasına dayanır. Bu yüzden, bir düşünce evrensel alandaki, yerden dışarı fırlamış küçük bir kaya olarak görülebilir.

Can alıcı fark, elbette, hiç kimse kozmozun bir zihni olduğunu kanıtlamamışken, elektromanyetik alanın milyonlarca ışık yılıyla ölçülebilmesidir. Zekânın ortaya geç çıktığına inanmayı tercih ederiz, evrenin bilinen geçmişindeki on birinci saatin son dakikasında, ve zekâmız şu son derece tecrit edilmiş oluşumda özel bir sonuçtur. Bir avuç evrimci biyolog dışında, bilim zekânın nerede ve nasıl başladığına dair rahatsız edici konuyla yüzleşmek zorunda kalmaya muhtaç değildir.

Burada konuyla yüzleşiyoruz; çünkü sihirli düşünme bu sahanın karakteristiklerinin çoğunu sergiliyor görünüyor. Evrenin elektromanyetik alanı görünmezdir; tamamen yayılmacıdır ve içindeki en ufak bir değişime cevap verme gücüne sahiptir. Dünyanın manyetik kutbu değişirken, gezegendeki her pusula onu izler; eğer bir pusulayı cebinden çıkarırsan dünyanın manyetik alanı çok küçük miktarda etkilenir. Kısacası, alanın hiçbir kısmı tümünü hareket ettirmeksizin hareket edemez.

Eğer bu anlayışı zihnimize yerleştirirsek, bu, bizim her bir düşüncemizin diğer bütün zihinleri etkilediği anlamına gelir; bu, bizim ruhsal güçlerimiz olmasından değil, her zihnin tarlada yerden fırlayan bir kaya gibi olmasından kaynaklanır. Burada tanıttığım genel bir örnek ve daha fazlasını bulmaya da niyetliyim. Eğer önümüzde beliren büyük soruları görmezden gelirsek, iç içe geçmiş bir zekâya ait olma

fikri, "buradaki" gerçeğin "oradaki gerçek"le bir bağlantısı olduğu tartışmasının mantıklı sonucudur. Bu ikisini ne, zekâdan daha iyi ilişkilendirebilir?

Eğer bir insanın zihni dünyayla yaratıcı ve karşılıklı paylaşımla meşgulse -algı konusunda vardığımız sonuç gibi- bir çeşit ortak alan olmalı. Herkesin zihninin bir tomruk ya da bir ağacı etkileyebileceğini söylemek kulağa biraz garip gelebilir; fakat beyinlerimizin içinde, zihinsel aktivite sürekli olarak beyin kimyasallarının yapısını değiştiriyor. Bu kimyasallar tomruk ve ağaçlar gibi molekül ve atomlardan yapılmıştır. Zihin ve madde arasında hâlâ aşılamaz bir uçurum var.

Sihirli düşünme bize her an o uçurumu biraz daha kapattığımıza dair kanıt sağlar. Aslında bu doğrusal tasvir, alanların nabzı devamlı bir şekilde hayatla birlikte attığı için çok statik. Zihin ve madden içgüdüsel olarak birlikte hareket ederek ve konuşmaksızın bir sonraki adımın nereye atılacağının farkında olarak dans ederler. Bu metaforu hayata geçirmek için size, sihirli bir düşünce tarafından derinden etkilenmiş elli yaşlarında bir İngiliz kadını Sheila'nın hikâyesini sunabilirim.

Otuz yıl önce rahibe okulundan yeni çıkmış genç bir kızken, evlilikdışı bir çocuğa hamile kaldı. Dindar bir Katolik olan ailesi bu gebeliği kabul edemezdi. Sheila çocuğu kendi başına yetiştirmeye hazır olmadığını fark etti ve bebeğinden vazgeçmek düşüncesi onu çıldırtsa da onu doğurmaya ve ona evlat edindirme ajanslarının bir ev bulmasını sağlamaya karar verdi. Mektubu şöyle:

"Yatağımın ucuna yerleştirdikleri aynada bebeğimin doğuşunu izledim; ikimiz de ağlamaya başladık. İkimizi de rahatlatmak ve kalbinin benimkiyle uyum içinde attığını hissetmek için onu kalbime yakın tuttum. Yavaş ve amansız evlat edinme prosedürü, bir yandan, hayatlarımızın idaresini eline alırken, altı gün boyunca onu biberonla besledim. Ba-

na, olanları unutması, dışarı çıkıp her şeye yeniden başlaması gereken "bir zavallı" olduğum dışında bir şey söylenmedi. Derin bir keder ruhuma yerleşti."

Oğlu için uygun bir aile bulunmuştu ve Sheila gelişme çağında onu rahatsız etmeyeceğine ve hatta varlığından onu haberdar etmeyeceğine söz verdi. Karşılık olarak, oğlunun onun verdiği isim olan Simon'u taşımasını istedi. Ayrılık zaman geçtikçe daha katlanılmaz bir hal aldıysa da yirmi yıl boyunca sözünü tuttu. İlk doğum deneyiminin yarattığı şiddetli sarsıntıyı tekrar yaşamaktan korktuğu için başka bir çocuk sahibi olamadı. Sonunda, Simon yirmi birine geldiğinde, Sheila yurtdışındaki evinden İngiltere'ye dönmeye ve onunla görüşüp görüşemeyeceğini sormaya karar verdi. Oğlunu evlat edinen ailenin nerede yaşadığını bilmediği için, bir araştırma yapmak üzere bir dedektiflik bürosuyla anlaştı. Tam bu noktada Sheila'nın hikâyesine yeni bir boyut kazandıran olay gerçekleşti.

"Zaman geçirmek için, Oxford'un rüya gibi çan kuleleri arasında uzun yürüyüşler yaptım. Kendimi şehrin Ortaçağ havasına kapılmış buldum. Bir öğleden sonra Christ Church Koleji'ni ziyaret ettikten sonra, çayırlardan geçerek nehir kıyısına doğru yürüdüm. Yakında sekiz kişilik bir Oxford kürek takımı çalışıyordu.

Birdenbire, tüyler ürpertici bir his duydum. Hiç neden yokken adrenalinim artmaya başladı; avuçlarım terledi; ağzım kurudu. Zihnim tetikteydi ve "Simon" kelimesinin kulaklarımda çınladığını duydum. Sersemlemiş bir halde aceleyle arkadaşlarımın evine döndüm. Üşüyerek, titreyerek ve kafam karışık bir halde ateşin önündeki divana yattım. Bir şekilde oğlumun bir Oxford öğrencisi olduğunu ve bugün onu nehirde kürek çekerken gördüğümü biliyordum!

İkinci bir içe doğuş dalgası geldi ve yüksek sesle bilmemem gereken bir şey biliyorum. Oğlum tıp okuyor. Simon büyükannesinin izinden gidiyor. (Sheila'nın annesi iç hasta-

lıkları doktoruydu). Bu artmış farkındalık durumunun nereden geldiği hakkında hiçbir fikrim yoktu." Arkadaşları aceleyle kolejin öğrenci listesini ödünç almaya gittiler ve içine doğduğu gibi oğlu listedeydi. Sheila bu garip içine doğma olayından rahatsız olmuştu; fakat ne yapacağını bilemediği için hiçbir şey yapmadı. Dedektiflik bürosu içine doğan şeylerin diğer detaylarını gösteren bir rapor verdi; hepsi onun bütün bu bilgileri zaten biliyor olmasına çok şaşırdılar.

İnsan psikolojisi üzerine geleneksel çalışmalarımız bu vakayı açıklayamaz; ancak hiç şüphem yok ki Sheila bu olayı "manyetize etmişti", delice kavuşmak istediği evladını kendine çekerek. Biriktirilmiş hayal kırıklığı artık zaptedilemeyecek gibiydi. Serbest kalmak ve onu yapmak zorundaydı; iç ve dış gerçek arasındaki yapay engeli yıktı.

Sheila'nın hikâyesinin bende hem dehşet, hem memnunluk uyandıran başka bir yönü daha var. Sonuçta, bu garip içe doğuş duyguları onu Simon'la mutlu bir kavuşmaya götürmedi. Oğlunu evlat edinen aile, bu istenmeyen kadının aniden hayatlarına girişini engellemesi için Simon'a baskı uyguladılar. Anne ve oğulun buluşmak ve birbirlerini kabul etmek için karşılıklı cesaret bulması dokuz yıl daha aldı.

Duygusal kavuşmaları, 1989'da, şimdi Oxford'da doktorluk yapan Simon, annesini kendisini görmeye çağırınca oldu. Tüm korkusuna rağmen, Sheila'nın olmasını en çok umduğu şey gerçekleşti; olduğu gibi, onun kendi koşullarıyla, kabul edildi ve Simon'un ailesinin yeni bir üyesi olarak karşılandı. Oğlunun evine vardıktan hemen sonra, oğlu eski okulunun yakınlarındaki koruda yürümeye gitmelerini önerdi. Tesadüf eseri oğlu Sheila'nın yıllar önce kürek takımını gördüğü nehir kıyısını seçti. Oğluna o zaman içine doğan şeylerden bahsetti ve oğlu ipnotize olmuş bir şekilde dinledi.

"Doğru" dedi, kararsız bir ses tonuyla, "O gün kürek çekiyordum ve nehir kıyısında yalnız başına duran bir kadın

gördüğümü hatırlıyorum. Ensemdeki tüylerin ürperdiğini hissettim, omurgam karıncalandı ve çok endişelendim. Beni izliyor görünüyordu. Sonra "o senin annen" düşüncesi kafamda şimşek gibi çaktı.

Sheila ve Simon sustu, nasıl bir araya getirildiklerini anlamak onlar için imkânsızdı; fakat olağandışı bir şey olduğunu hissettiler. Sheila "Merton Koleji'ndeki küçük kiliseye yürüdük", dedi. "Simon eldivenlerimi çıkardı ve şükran duyguları içinde dua ederken ellerimi nazikçe tuttu. "Çok rahatsızım", diye fısıldadı. "İlk kez bir kız arkadaşla dışarı çıkmak gibi bir şey bu". Güldüm; gözyaşları yumuşak ve sessizce yanaklarımızdan süzüldü. Geride sadece sevgi ve affetme duygusu bırakarak kalbimdeki acıyı alıp götürür gibi oldular. Kim ya da neyin affedildiğinden emin değildim; fakat o anda kendimi eski kızgınlığımdan ve yalnızlığımdan kurtulmuş hissettim."

Sheila'nın hikâyesi olağandışı; fakat sanırım çok daha derin olayları gösteriyor. "Burada" kelimesinin "orada"nın içine akması ve "orada" ile birleşmesi tasarlanmış, eğer bu akıntıya karşı gelirsek, sadece zihnin olaylara doğal şeklini yeniden vereceği günü geciktirmiş oluruz. Bu hem küçük hem de büyük çapta oluyor olmalı, fark ettiğimiz ya da kabul ettiğimizden çok daha fazla sıklıkla. İnsan, sihirli düşünmenin bir iyileştirme yolu olduğuna ve en sihirli zihinlerin bu yüzden en sağlıklıları olduğuna inanmak durumunda kalıyor.

4

Zamanın Okunu Bükmek

Malcolm'un hayatındaki en kötü iki gün arka arkaya geldi. Pazartesi günü, başka bir koşucu aniden yere yıkıldığını gördüğünde, erkek kardeşi her sabah yaptığı gibi parkta koşuyordu. Adam hemen yardıma gitti; fakat Malcolm'un erkek kardeşi ağır bir kalp krizi sonucu o anda ölmüştü. Elli yaşındaydı, Malcolm'dan yedi yaş daha küçüktü ve önceden herhangi bir kalp rahatsızlığı geçirmemişti. Salı günü, Malcolm'un kırklarının sonuna gelmiş bir çocuk doktoru olan en iyi arkadaşının karısı, gözyaşları içinde ona telefon etti. Kocası, o öğleden sonra, arabasının direksiyonuna yığıldığında hastaneden eve geliyordu. O da, hiç kimse kalp rahatsızlığı olduğundan şüphelenmezken öldürücü bir kalp krizi geçirmişti.

Bu iki kayıp Malcolm'u derinden etkiledi. Sersemlemiş bir halde ve titreyerek hayatın belirsizliğini düşünmeye başladı. O hafta geçtikten sonra kendi kalbi için bir doktora görünmeye karar verdi. Kardiyologu EKG'sini çekti ve sonuç normal çıktı; fakat erkek kardeşinin kalp krizi geçirmesi kalp krizine kalıtsal bir yatkınlık olabileceği ihtimalini akla getirdiğinden Malcolm'dan efor (treadmill) testinden geç-

mesi istendi. Teste son derece iyi cevap verdi, kalp atışları yüz sekseni bulduğunda bile hiçbir ağrı hissetmedi, kalp atışlarında da herhangi bir problem belirtisi yoktu. Kardiyalogu "Üzülmeyi bırak, bir yirmi yaş kalbine sahipsin." dedi.

Ertesi gün, iki ölümün hayatında ne kadar büyük bir boşluk yarattığını düşünerek, sabah trafiğinde kırmızı ışıkta bekliyordu. Işığın yeşile döndüğünü fark etmedi. Kendini birdenbire, sürücüleri sinirle korna çalan arabaların ortasında buldu. Kafası karışık ve oryantasyonu bozulmuş olduğundan kendine gelmesi birkaç saniye sürdü; vitesi değiştirdiğinde göğsünün ortasında, ağrı mı baskı mı olduğuna karar veremediği; fakat anlık bir baş dönmesi hissettiren bir duyguyu fark etti.

Malcolm başka bir kardiyologa danışmaya karar verdi. İlk efor testinin uygulanışında bazı aksaklıklar tespit eden doktor, emin olmak için başka bir stres testinden geçmesini önerdi. Erkenden, testin yapılacağı laboratuvara gittiğinde, önündeki hastanın çıkmasını beklemesi söylendi. Oturdu ve laboratuvar penceresinden içeriyi gözetlerken treadmilin üzerinde canlılıkla yürüyen, koşu şortu giymiş sağlıklı görünümlü bir adam gördü. Sessiz bir fim gibi, adam hiçbir ses çıkarmadan ağzını açtı, kendini kasarak göğsünü kavradı ve yere düştü. Hemşire hemen Malcolm'u oradan uzaklaştırdı. Birkaç dakika içinde adamın kalp damarlarındaki tıkanıklık yüzünden öldüğünü öğrendi. Kendi testi bir hafta sonrasına ertelendi. Malcolm uğursuzluğun peşini bırakmamasından korkmaya başladı. Eve son derece stresli döndü ve ilk kez göğüs keğiminin oralarda sancı olduğunu fark etmeye başladı. Hemen bu durumu yeni kardiyaloguna bildirdi. Doktor, "Bak, hiçbir efor testi o kadar güvenilir değildir. Kalbinin durumundan gerçekten emin olmak istiyorsan bir anjio yapalım" dedi. Boya enjekte edilmiş kalp damarlarını monitörde gözleme olanağı veren anjio, koroner kalp hastalıklarını tespit etmek için en iyi yoldur.

Test yapıldı ve Malcolm'un korktuğu başına geldi. Koroner damarlarının ikisi yüzde seksen beş oranında tıkanmıştı ve bu kalbine kan akışını tehlikeli bir şekilde sınırlıyordu. Göğüs ağrısı aniden yoğunluk ve sıklık bakımından arttı. Kendini fiziksel olarak yorduğu zamanlarda, tipik bir anjin tablosu çiziyordu. Kardiyalogu krizleri kontrol etmek için nitrogliserin hapı vermeye başladı. Malcolm, bütün hafta boyunca evde kaldı; fakat üzüntüsünü yenmek için, evdeki merdivene çıkmayı ve ağır pencere çerçevelerini yerleştirmeyi gerektiren bazı tamirat işlerini bitirmeye karar verdi.

Doktora bir sonraki gidişinde, bütün bu işleri göğsünde herhangi bir rahatsızlık duymaksızın yaptığını söyledi. Kardiyalogu donup kaldı. "Sen bu çeşit şeyler yapamazsın! Seninki kadar tıkalı koroner damarlarla her an bir kalp krizi geçirebileceğini anlamıyor musun?" Bu sözler üzerine Malcolm, göğsünde onu nefessiz bırakan sıkıştırıcı bir ağrı hissetti. Bu onun ilk kararsız anjin kriziydi; kalp hastalığının ciddi belirtilerinden biri. "Kararsız" diye adlandırılıyor çünkü ağrı nöbetleri, fiziksel bir yorgunluk olsa da, olmasa da aniden gelmeye başlar. Kardiyalogu ameliyattan başka seçim şansları olmadığını hissetti. Malcolm o cuma bypass (baypas) ameliyatı geçirdi. Bu, geçirdiği iki ciddi kalp krizinden bir aydan daha az bir zaman geçtikten sonra oldu.

Hikâye burada da bitmedi. Dört ay sonra onu gördüğümde Malcolm'un yenilenmiş koroner damarları hâlâ açıktı; fakat göğüs ağrısı hafiflememişti. Bugün hâlâ kararsız anjin'in tüm belirtilerini gösteriyor. En ufak bir stresten bile kaçınmak zorunda; bu yüzden emekliye erken ayrılmak zorunda kaldı. Buzdolabına gidip gelmek bile göğüs ağrısını başlatmaya yeterli olduğu için nerdeyse tamamen eve mahkûm. Belki de yüksek endişe düzeyi ya koroner arter spazmına yol açarak, ya da psikomatik ağrı yaratarak krizleri başlatıyor.

"Sence bütün bunlara ne neden oldu?" diye sordum.

"Gece yattığım yerde bunu düşünüyorum" diye cevap verdi, kederli bir şekilde. "Bunu kendime ben mi yaptım, ya da sadece inanılmaz derecede şanssız biri miyim?" Hiç kimse bana bunun mantıklı bir açıklamasını yapmadı. Buna bir çeşit muamma diyelim ve bırakalım öyle kalsın."

Zaman ve Onu Algılayan

Eğer Malcolm'un bu duruma gelmesi dört hafta değil de, kırk yıl alsaydı, muamma diye bir şey söz konusu olmayacaktı. Sadece yaşlandığını söyleyecektik. Koroner damar hastalığı o kadar fazla yaşlı insanı etkiler ki, uzun zaman yaşlanma sürecinin doğal bir parçası olarak düşünüldü; kalp hastalığının önlenebilir olduğunun ve bu yüzden normal bir şey olmadığının bilindiği günümüzde bile, yaşlılar arasında başlıca ölüm nedenidir. Tarihsel olarak, tıp yaşlanmanın nedenini bulamadı; hatta onu yeterince iyi tarif bile edemedi; fakat tanım olarak yaşlanma, olması uzun zaman alan bir şeydir. Bir ayda yaşlanan bir kalp son derece anormal, hatta gariptir.

Bilinci bu gerçeği fark etmemiş olsa da Malcolm'un bir dizi olay sonucu bu hale geldiğine şüphe yok. Öncelikle, onun vakasını tesadüfi bir olay olarak nitelendirmek pek de inandırıcı olmaz. Erkek kardeşinin ölümünü takiben gerçekleşen olayların zamanlaması ve oluş şekli son derece mükemmel. Malcolm, bütün bunları nasıl yaptığını hiç bilmiyor. Yaşlanma sürecini hızlandırabilmek, onu kontrol etmenin de mümkün olduğunu gösterir; ve bu, zaman üzerinde denetime sahip olabilmek anlamına gelir ki bu açıkça imkânsızdır, ya da biz öyle sanıyoruz.

Bilimin sınırlı dünya görüşü dışına çıkarsak, bazı açıklamalar vardır. Öncelikle, zamanın nesnel olduğuna dair temel inanca meydan okuyabiliriz. Zamanı öğrenmek için

başvurduğumuz saatler, saatleri ve dakikaları bizim etkimizden bağımsız olarak gösterirler, ve günlük olaylar durup dururken oluverir; fakat diğer bir bakış açısına göre bütün bunlar sadece, zamanın hepimizin paylaştığı alışılmış muamelesidir. Zamanın belirli, değişmez özellikleri olduğu konusunda müşterek bir anlaşma yaptık: İleri gider, saatlerle ölçülür, her yerde aynıdır, kimseyi beklemez.

Ancak bu anlaşma çok katı değildir, ve belirli zamanlarda inanılmayacak derecede esnek hal alır. Geçenlerde, aynı zamanda bir fizikçi olan İsviçreli bir arkadaşım, Almanya' daki bir kömür madeni felaketi hakkında merak uyandırıcı ve acıklı bir gazete haberi okudu. Küçük bir madenci grubu göçük altında kalmıştı. Madendeki havanın sadece sınırlı bir süre dayanacağını fark ettiler. Grupta sadece bir kişide saat vardı ve adamlar sabırsızca kurtarılmayı beklerken o, zamanı bildirmeye başladı. Diğerlerinin ümitlerini kaybetmemeleri için adam zamanı yanlış bildirdi, her iki saat geçişinde bir saat geçtiğini söyledi. Altı gün sonra, bir kurtarma ekibi göçük altındaki madencileri buldu, mucize eseri, biri dışında hepsi hayattaydı, saati olan adam.

Esas olarak, saatli adam diğerlerini zaman konusunda aldattı. Fakat maalesef kendini kandıramadı. Acaba, zamanın, her birinin beklentilerine göre bir adamı beklerken diğerini beklememesi mümkün mü ? 1990 baharında, San Diego'daki California Üniversitesi'nden bir sosyolog, yaşlılara özel bir önem verilen, Çin takvimindeki en mutlu günlerden Hasat Bayramı'ndan bir hafta önce, Çinli ölüm oranının yüzde otuz beş oranında düştüğünü bildirdi. Bayramdan sonra ölüm oranları tekrar arttı; bir hafta sonra normalden yüzde otuz dört oranında daha yüksekti. Bu, ölümü yaklaşmış kişilerin kendileri için özel olan bir günü kutlayabilmek için ölümlerini erteleyebildiklerini gösterir.

Benzer eğilime Yahudilerin Hamursuz Bayramı öncesi ve sonrası ölüm oranlarında da rastlandı (Yahudi olmayan

kontrol gruplarında böyle bir etki görülmedi; onlar aynı ölüm oranlarını koruduular). Son olarak, kardiologlar Pazartesi günleri saat dokuzda geçirilen kalp krizi oranlarının haftanın herhangi diğer bir zamanındaki oranlardan daha yüksek olduğunu saptadılar. Bu, tesadüfen seçilmiş bir saat değil. Çoğu insan için hafta sonundan sonra işe gitmek katı gerçeklere dönüş anlamı taşıyor.

Bu örnekler, hücrelerimizde saklı biyolojik saatle sınırlı. Zamanı iyice kavramak için insan rüyalarına dönmeli. Rüya zamanında belli bir düzen ya da mantık yoktur. Geri ya da ileri gidebilir; hızlanabilir ya da yavaşlayabilir; durabilir ya da tamamen yok olabilir. Rüyada görülen pek çok olay başı ya da sonu olmayan bir çeşit zamansızlıkta adeta donmuştur. Bulutların üstünde uçmak ya da kötü bir adamın hayaleti tarafından izlenerek sokakta koşmak ya bir an ya da sonsuza kadar sürmüşler gibi hissettiren rüya olaylarıdır; zaman olay yerini terk etmiş gibidir.

Güvenilir saatlerin dünyasına uyandığımızda, zaman o ağır hızına kaldığı yerden başlar; fakat bu gerçek doğası hakkında çok az fikir verir. Bir adamın boş boş pencereden dışarı bakarak bir odada oturduğunu varsayalım. Sabah, öğle ve akşam geçer; o pasif bir şekilde önünden geçen insanlara bakar ve sokakta olan olayları izler. Aynı adam gece uykuya yatar ve aynı insan ve olayları rüyasında görebilirdi; fakat o zaman gördüğü rüya, sabah, öğle ve akşam uykusunun sadece iki dakikasını alırdı. Rüyasının geri kalanında olduğu gibi, zaman, beyni tarafından yaratılmıştı. Uyanık olduğumuzda zaman, hangi açıdan farklıdır? İki durumda da aynı beyin hücreleri işlem görür; bu yüzden, uyanıklık zamanı ve rüya zamanı, her ikisi de, kendi kendine yaratılmış olabilir.

Eğer öyleyse o zaman, zamanın kendisi, ruh hali, hayale dalma, fantezi ya da herhangi bir düşünceyle aynı dalgalanmalara tabi olan kişisel bir algıdır. Psikologlar zamanın

güçlü bir kişisel eleman taşıdığını kabul ederler. Hepimiz zamanı keyfimize göre idare etme yeteneğine sahibiz. Eğer bir dişçinin bekleme odasındaysam, mutsuzluğum zamanı yavaşlatır. Zamanı hızlandırmak için başka bir yere gitmem yeter, hoşça vakit geçirebileceğim bir yere, belki de bir Hint restoranına. Gerçekten eğlenceli bulduğum bir şeye dönersem, zaman adeta uçmaya başlar. Yavaş, uzayıp giden zaman ve hızlı, uçan zaman arasındaki fark, durumu algılayışımdan kaynaklanır. Dişçiden ayrılıp restorana gitmek konusunda özgür olduğum sürece, zaman üzerinde kişisel kontrole sahibimdir.

Fakat eğer bir çeşit görev duygusuyla dişçide kalmaya zorlanırsam, o zaman orada sunulan o adeta emekleyen zamanı deneyimlemekten başka şansım yok demektir. Bu çeşit bir zorlama hepimizi tuzağına düşürmüştür. Her gün hep aynı zaman çerçevesinde kalırız; çünkü bunu yapmak zorunda olduğumuzu düşünürüz. Fakat bu sadece, geçmişte bir yerlerde yapmış olduğumuz bir anlaşmadır, ne zaman olduğunu bile unuttuğumuz. Herkes özgürlüğüne kavuşabilir ve zamanı kontrol yeteneğini yeniden kazanabilir.

Zaman Yolcuları

Dünyanın tinsel geleneklerinin başlıca konularından biri, zamanın yanlışlığıdır ve aydın öğretmenlerin amaçlarından biri, onların izlerinden giden insanların zihinlerini sınırlayan zamanın tılsımını bozmaktır. Hindistan'da bir hoca bir zamanlar havarilerine şöyle dedi: *"Kendinizi zamanın ve uzayın hapsine kapattınız, tecrübenizi bir ömre ve bir vücudun hacmine sıkıştırdınız. Tüm çatışmalarınızın doğuşu, bu kendi kendiniz tarafından yaratılmış yanılsamadır: Yaşam ve ölüm, acı ve zevk, umut ve korku. Bu problemleri sona erdirmek için, önce, yanılsamayı ortadan kaldırmalısınız."*

Bir havari "Peki ya bu nasıl yapılır?" diye sordu.

Hoca cevapladı, *"Bu dünyada ağdaki bir balık durumundasınız. Ama bütün ağların delikleri vardır. Bir delik bulun, kaçın; gerçeğin sahiden ne olduğunu göreceksiniz."*

Görünüşe göre zaman ağı böyle deliklerle dolu. Zaman objektif anlamda gerçekmiş gibi görünür; fakat gerçekte zihinlerimizde gelişmiş bir düşünceden başka bir şey olmayabilir. Hint felsefesinin önde gelen ismi *Shankara,* bir defasında şöyle yazdı, *"İnsanlar yaşlanır ve ölür; çünkü diğer insanların yaşlandığını ve öldüğünü görürler."* On yıl önce bu cümleyi ilk okuduğumda pek inanmadığımı; ama yine de, bunun böyle olup olmadığını merak ettiğimi hatırlıyorum. Shankara haklıysa, o zaman yaşlanma belli bir biyolojik süreç değil, biriktirdiğimiz, vücutlarımıza aldığımız ve fiziksel bir biçim verdiğimiz bir algılar demetidir.

Bir farenin bir tank su içine atıldığı açıklayıcı; fakat acımasız bir biyoloji deneyi vardır. Fareler usta yüzücü değildirler; bu yüzden fare umutsuzca çıkmaya çalışarak tankın içinde dönüp duracak ve cam duvarlardan geri kayacaktır. Birkaç dakika sonra hayvan artık tamamen bitkin haldedir, boğulmanın sınırına gelmiştir. Deneyi yapan ancak o zaman fareyi dışarı çıkarır ve dinlenmesine izin verir.

Prosedür sonraki günlerde tekrarlanır ve genellikle üç haftadan daha kısa bir zaman içinde, fare dramatik değişiklikler gösterir. Bu kadar çok günlük stresin baskısı, dokularını çok yaşlandırmış olacaktır. Eğer deneye devam edilirse, fare bir ay içinde yaşlanma nedeniyle ölecektir; otopside kalbi, karaciğeri, akciğerleri ve diğer organlarının ondan iki yıl ya da daha fazla, normal bir hayat yaşamış bir fareninkiler kadar koyu renk, sert ve lifli olduğu görülecektir.

Aslında, deneyi yapanlar zamanı hızlandırdı ve fareyi onun vücuduna yerleştirmeye zorladılar. Ortaya çıkan rengi bozulmuş, bitkin dokular yaşlanma süreciyle ifadelendirilmiş, o donmuş zaman parçaları gibiydiler. Biz zamanı daha

kompleks bir şekilde ve kendi kişisel değerlerimize göre algılasak da, aynı süreç insanlarda da olur. Denek farelerin aksine, biz daha çok ya da daha az stresle yaşamayı seçebiliriz; daha da önemlisi, zamanı farklı şekilde yorumlayabilir ve bu yüzden değişmesine neden olabiliriz. Bu ayrıcalığı yanlış kullanmak sonsuz acı yaratır. Milyonlarcası öyle yapsa da, ben sadece kendilerini umutsuzca stres dolu durumlara sokan insanları düşünmüyorum. Daha büyük cehalet, zamanın içimizde dondurulmak zorunda olmadığını fark etmememizdir.

Shankara'nın diğerlerinin yaşlandığını gördüğümüz için yaşlandığımız konusundaki görünürde garip fikri, pekâlâ da gerçek olabilir. Bu fikre kısmi katılım, yetmişlerin sonlarında Harvard psikoloji bölümünün yürüttüğü başarılı bir çalışmadan geldi. Profesör Ellen Langer'in başkanlığındaki Harvard ekibi, zihinlerinde Shankara'nın sözüyle işe başlamadılar; yaşlanmanın, geniş kabul gördüğü gibi, geri dönüşü olmayan bir süreç olup olmadığını test ediyorlardı. Milli Yaşlılık Enstitüsü, kaybolmuş gençliği tekrar kazanmada, ilaçlar, diyet, spor ya da bazı zihinsel teknikler gibi metotların güvenilir olmadığını bildiriyor. Bu düşünceyi pek çok araştırma desteklese de Langer'ın ekibi bu konuda şüpheliydi; onlara göre yaşlanma bir zihin ürünü olabilirdi.

Bu olasılığı ölçmek için, bir Boston gazetesine, yetmiş beş yaşında ve daha yaşlı, tüm masrafları ödenmiş bir haftalık tatile gitmeye gönüllü erkekler arandığına dair bir ilan verdiler. Bir grup uygun gönüllü seçildi ve bir minibüse yerleştirildiler; New England'daki dört hektarlık gözlerden uzak bir yerde lüks bir inzivaya doğru yola koyuldular.

Gözlerden uzak bu yere vardıklarında, adamlar yirmi yıl önceki günlük yaşam tarzıyla karşılaştılar. 1979'un dergileri yerine "Life" ve "Saturday Evening Post"un 1959 sayıları vardı. Radyo o yıldan müzikler çalıyordu ve grup tartışmaları o dönemin siyaseti ve ünlüleri üzerineydi. Teypte Başkan Eisenhower'in bir konuşması dinletildi ve bunu "Bir Katilin Anatomisi" adlı 1959'da Akademi Ödülü kazanan bir film iz-

ledi. Bütün bunların yanında, herkesi yirmi yıl daha genç-ken hissettikleri, görünüşü, konuşması ve davranışları üzerinde odaklamak için tüm çaba gösterildi.

Grup 1959'dan bugünmüş gibi bahsederken, şimdiki zamanı kullanmak zorundaydı; ("Sence Castro Kruşçev'in kuklası olacak mı?") ve aileleri, arkadaşları ve işlerinden bahsederken 59 yılının ötesine gitmeleri de yasaktı. Şu anda orta yaşlı olan çocukları hâlâ evdeydi ve koleje gidiyordu; kariyerleri sallantıdaydı. Herkese yirmi yıl önce çekilmiş fotoğrafları verilmişti, bu fotoğraflar kişiler gruba tanıtılırken kullanılıyordu. Bu durum bir hafta boyunca böyle devam ederken; yetmiş beş üzerindeki yaş grubundan erkeklerden oluşan bir kontrol grubu yine 1959'un olayları hakkında konuştu; fakat konuşmalarında şimdiki zaman yerine geçmiş zaman kullandılar. Castro, Mickey Mantle, Eisenhower ve Marilyn Monroe'nun gerçek özelliklerinden bahsedebiliyorlardı. Radyoda 1979 müziği çalındı, dergilerde en son haberler vardı, filmler de yeni filmlerdi.

Bu inziva döneminden önce, inziva sırasında ve sonrasında Langer herkesin yaşlanma belirtilerini ölçtü. 1959 grubu üyelerinde bir haftalık periyotta bu belirtiler son derece geriledi. Adamlar hafıza ve el becerisi bakımından gelişme gösterdiler. Daha aktif ve daha yeterliydiler. (Yardım beklemek yerine, yemeklerini kendileri aldılar ve masalarını kendileri temizlediler.)

Bu tür değişiklikler tatilde iyi vakit geçiren herhangi bir yaşlıdan beklenebilir. Bununla birlikte, yaşlanmanın kesinlikle dönüşü olmayan belirtilerinden sayılan özellikler de değişmeye başladı. Tarafsız kişiler adamların tatil öncesi ve sonrası fotoğraflarına baktılar ve onları görünüş olarak üç yıl daha genç buldular. Elleriyle ilgili değerlendirmeler, parmaklarının uzadığını ve eklem yerlerindeki eski esnekliklerini biraz da olsa geri kazandıklarını gösterdi. Grup üyeleri sandalyelerinde daha dik oturabiliyordu; elleri daha sağlam tutuyor; hatta daha iyi görüyor ve duyabiliyorlardı. Kontrol

grubu da bu değişikliklerin bir kısmını sergiledi; fakat daha küçük çapta ve el becerisi, parmak boyu gibi bazı değerlendirme ölçülerinde düşüş gösterdiler.

Langer, merak uyandırıcı kitabı "Bilinçlilik"te bu değişikliklerden bir kısmını, adamlara hayatları üzerinde evde olduğundan daha fazla denetim hakkı verilmesi gerçeğine bağlıyor. Onlara gayet doğal bir şekilde kendi valizini taşıyabilen ya da akşam yemeği için ne yiyeceğini seçebilen ellilerinin ortasında biri gibi davranılıyordu. Grup tartışmalarında fikirlerine değer verildi ve zihinsel anlamda dinç oldukları farz edildi; günlük hayatlarında onlar hakkında böyle bir varsayımda bulunulmazdı. Bu şekilde bilinçsiz bir varoluştan, Langer'ın olayların farkında olarak yaşamak, yeni fikirlere açık olmak ve zihinsel dinçlik anlamında kullandığı bir terimle "bilinçli" bir varoluşa geçtiler. Fakat niye 1959 grubu, 1979 grubundan çok daha iyi sonuçlar aldı? Gördükleri yüzünden gelişme gösterdikleri fikri, akla çok yatkın. Shankara'nın vecizesinde ufak bir oynamayla; diğer kişilerin yaşlandığını görmemek, bizim yaşlanmamızı engeller.

Langer'in denekleri kendi içlerinde geriye giderek geçmişe geri dönen özel bir çeşit zaman yolcuları gibiydiler. Zamanın bizim dışımızda olduğunu düşünme eğilimindeyizdir; fakat bu olayda, bir bellek kadar içimizdedir. Hatırlama işlevi, sandalyenden kalkmaksızın vücudunu zaman yolculuğuna çıkarmaktır. Örneğin, altı yaşımdayken karanlık bir yolda korktuğum anı hatırlarsam, kalbim altı yaşındaki bir çocuğunki gibi çarpmaya başlar. Zihin vücudu ileri zamanlara da götürebilir. Yirmi yaşındaki kanser oldukları kendilerine söylenmiş kadınların gözümün önünde yaşlandıklarını gördüm; hastalıkla yıllarca savaşmış biri kadar yıpranarak. Her bir vakada, zihin her iki yerde de olmayı başarır, hem zaman içinde yolculuk ederek, hem de şu anda kalarak. 1959'a geri giden adamlar aynı zamanda 1979'daydılar. Eski dergileri okudular; fakat o hafta diğer Bostonluların üzerine yağan yağmur onlara da yağdı. Sabit zaman yanılsama-

sı kısmen çözülmüştür. İnsan daha da ileri gidebilir. Eğer diğerlerinin yaşlandığına dair tüm önceki şartlanmalarımı kaybedersem, belki de devamlı yirmi yaşında kalabilirdim, yine de diğer insanlarla aynı zaman dilimini deneyimliyor olacaktım. O zaman "zamanımı" kontrol altına alacaktım.

Niye "benim zamanım" ve "sizin zamanınız" hakkında konuşmuyoruz? Rafta duran bir saat bilinçsizce saniye ve dakikaları tıklatır; fakat iç saatimiz onu barındıran beyin kadar zekâ unsuru taşır. Yıllarca süren araştırmalardan sonra, psikologlar vücudun uyanma, uyuma, yemek yeme, susama, vücut sıcaklığı, kan basıncı, büyüme hormonlarının azalıp çoğalması gibi tüm ritmik fonksiyonlarını yöneten biyolojik saati keşfettiler.

Suprachiasmatik nükleus olarak adlandırılan, hipotalamustaki küçük bir hücre çekirdeği, bu işle ilgili her şeyi düzenler; âdet döneminin yeniden başlamasının yirmi sekiz gün almasına karşın, büyüme hormonu üç saat salgılanır. Hücrelerin içindeki saniyede binlerce defa gerçekleşen kimyasal reaksiyonlar bile, vücudun saatine uymak zorundadır.

"Saat" sözünü kullanmak yanıltıcıdır; çünkü mekanik tik taklardan kurtularak, içimizdeki saatin akışına kumanda edebiliriz. İsteğimiz doğrultusunda uyanırız, uyuruz, yeriz ve nefes alırız; bu fonksiyonlar için önceden koyulmuş dönemleri aşarak. Bazı kadınlar yumurtlama dönemlerini yeniden düzenleme yeteneğine sahip görünüyor; stres zamanlarında âdetlerini geciktirirler. (Bu seçimi yaptıklarını fark etmeyebilirler; fakat vücutları kadının duyguları tarafından tetiklenen özel beyin sinyaline cevap verir). Daha uç vakalarda, çift kişilik sorunundan muzdarip kadınlar -Eve ve Sybil tarafından ünlendirilen sendrom- her bir karakter için her ay, birkaç gün ya da hafta arayla birkaç kez âdet görürler. Üç kişilikli ve ayda üç âdet gören bir kadın içinde üç ayrı saat taşımaz; aksine zaman üzerinde bizden daha iyi kontrol kurar.

Bu kadar çok seçme özgürlüğü bir kenara atılmaması gereken ritimleri bozabilir. Uzun uçuşlarda yaşanan vücut saatinin bozuluşu, geçici bir süre için uyuma-uyanma, düzenimizi bozar, düzinelerce daha küçük düzeni de beraberinde götürür. Zaman ve zihnin birbiriyle harmanlanması gerçeği total bir özgürlüğe işaret eder; bilinçsiz saatlerden, her saniyenin canlı olduğu bir gerçeğe kaçış.

Zamanın Oku

Kişisel zaman kavramı bir fizikçiye fantezi gibi gelecektir. Ona göre temel olan, uzay zamanıdır ve zaman harmanlanmamış kanunlarla yönetilir; çünkü zihin bunu ister. Fizikçiler "zamanın oku" ifadesini, ilerleyen ve geri dönüşü olmayan olaylar için kullanırlar. Stephen Hawking diğer bazıları gibi bir bardağı masadan atma örneğini kullandı. Bardak yere düştüğünde, yüzlerce parçaya ayrılır ve bir kez parçalanınca, artık hiçbir zaman bütün bir bardak olmaz. Aynı kuralla, buz parçaları bir bardak çayda erir ve tekrar eski halini almaz; hurdalıktaki arabaların hiçbir şekilde yeni arabalara dönüşme şansı yoktur.

Kâğıt üzerinde, kırık bir bardağı enerji değişimlerini dikkatlice hesaplayarak tekrar bir araya getirebilirsiniz. Bütün bir bardak ancak her bir teğet dönüştürülerek bir araya getirilebilir. Matematiksel olarak, bütün bir bardak bir denklemdir ve bir versiyonu diğeriyle sonsuz sayıda değiştirebilirsiniz. Fakat zamanın oku gerçek hayatta böylesine kolay bir kaçamağa izin vermez. Çarpma olduğu an, zaman bardağı uzağa taşır ve tekrar hiçbir zaman bütün olmaz. Bu bir kanundur; bu kanuna uymanız, onun önünde ısı, ışık ve diğer hareketli şeyler gibi ve evrendeki tüm enerjilerin yaptığı gibi eğilmeniz mantıklı olur. Fakat kişisel zaman, "benim zamanım" hiçbir şekilde böyle değildir. Bir yönde hareket et-

mek yerine, gelecek hakkında endişelendiğimde ileri hareket eder ve geçmişi hatırladığımda geri gider. Romancı John Fowles *"Zaman sadece bir yol değildir"* diye yazdı. *"O aynı zamanda bir odadır"* . Odaya hafıza diyoruz, insanın oturduğu yerden geçmişteki şeylerle çevrelendiği bir boşluk. Kişisel zaman ölü ya da canlı olabilir. Onlarca yıl önce arkeologlardan oluşan bir ekip, bir toprak kap dolusu buğday tohumunu bir Mısır piramidine gömülü buldular. Tohumlar ekildi ve sulandı; birkaç gün içinde filiz verdiler, iki bin yıllık kış uykusundan sonra. Bu olayı buğday tanesinin bakış açısından görmeyi hayal edebilirseniz, bu uyanmak gibi bir şey olmalı.

Tohumlar uykudayken, hiçbir değişiklik ya da bozulmaya neden olmaksızın zaman ölüydü. Araya giren zamanda hiçbir hayat unsuru olmadığından geçen yirmi yüzyılın bir mevsimden farkı yoktu.

Bu sarılmış zamanın yeri, buğdayın DNA'sıdır; bizim için kendi genetik hafızamız şeklinde zamanı kaydeden DNA. Eğer timus beziniz milyonlarca yıl önce virüs ve bakterilerle savaşmayı öğrenen antikorları hafızasına kaydetmeseydi, herhangi bir hastalıktan sağ kurtulamazdınız. Bağışıklık sisteminiz ilkel insanların yakalandığı her türlü hastalığın ansiklopedisidir; binlerce jenerasyon bizim yaşayabilmemiz için humma ve vebadan öldü. Bilim henüz DNA'nın sihirli bir yanı bulunduğunu kabul etmiyor fakat boş bir odada bir döner merdivenin önünde durduğunuzu hayal edin. Tahta bir merdiven, bir zamanlar koloni evlerinde ve kiliselerde rastlanan cinsten. Merdivenin yapılışındaki marangozluktan bahsederken, garip bir şey olur. Merdiven yavaşça döner ve tam ortasından ikiye ayrılır; bir fermuar dipten tepeye kadar onu açmış gibi. İki yarı birbirlerine karşı öylece dururlar. Şimdi, dikkatinizden kaçmış bir şeyi fark ediyorsunuz. Merdivenler bıçkı tozu bulutlarıyla kaplıdır. Bıçkı tozları şekilsiz görülebilir; fakat içinde akım ve anaforlar şekil-

lenmeye başlar ve sonra açıklanamaz bir şekilde, bulut, yarım merdivenleri, yeni adımlar, korkuluklar, destekler ekleyerek tamamen orijinaline uygun iki tam merdiven oluşturur. DNA kesinlikle bu esrarengiz şekilde hareket eder. Her yeni hücre yaratmak istediğinizde (dakikada milyonlarca kez ihtiyaç duyulan şey) DNA'nın bir molekülü kendini ikiye bölmek zorunda. DNA bunu kesinlikle mucizevi merdiven gibi yapar: İlk önce merdiven ortasından ikiye ayrılır; hücrede geçici olarak hiç sağlam DNA bırakmayarak. Sonra şekilsiz uçuşan biyokimyasallardan, DNA her yarımdan iki orijinal molekül yapar.

Bu sürecin ilginç yanı karmaşıklığı değildir. Her hücrede üç milyar genetik parça mükemmel bir doğrulukla yerleştirilmesine rağmen. Gerçekten şaşırtıcı olan bölüm, bütün bu yeniden yapılanmanın şeyler tarafından gerçekleştirilmesidir. Bir DNA molekülü tahta merdiven gibi sadece bir şeydir. Sıradan ve daha küçük şeyler olan, hidrojen, karbon, oksijen ve nitrojen moleküllerinden oluşur. Benzer moleküller, bir parça şekerde, bir damla yağda, bir küme yosunda da vardır. Hiçbiri gözlemlediğimiz faaliyetleri gerçekleştiremez. O zaman nasıl, inatçı, tembel moleküller insan eliyle yapılanlardan milyonlarca kez daha karmaşık bir merdiveni inşa etmeyi öğrendiler?

Cevap DNA'nın gerçekte bir "şey" olmadığıdır; o bir şeyde yerleşmiş yaşayan bir bellektir. Bellek, karbon, hidrojen ve oksijen atomlarından oluşan bir bileşene has bir şey değildir. Eğer öyle olsaydı, bir kesmeşeker de canlı olurdu. DNA, insanın arkasında, zengin, fakat soyut bir farkındalık bulduğu bir maskedir.

DNA'nın zaman üzerindeki hâkimiyetini düşünün. Bir insana, saniyede yirmi dört görüntü gösteren bir film, sinemadır; çünkü beyinlerimiz görüntüleri devamlı hareketler olarak kaydeder. Gözü her resim arasındaki siyah boşlukları yakalayacak kadar hızlı olan bir atsineğine bu tam bir ya-

nılsamadır. Sineğin beyni filmi bir slayt gösterisi gibi görür. Diğer taraftan her dört saniyede bir, bir görüntü görebilen bir salyangoz, filmin dörtte üçünü kaçırır; bütün gördüğü hareket eden resimlerle dolu bir karmaşadır. (Eğer yeterince hızlı hareket ederseniz salyangozun burnunun altından gizlice bir gül koparmaya vaktiniz olur ve bu arada salyangoz gülün yok olup gittiğini düşünür.) Her bir yaratıkta, DNA farklı bir yapıya sahiptir ve bu her yaratığa kendisine uygun farklı bir bilinç stili ve farklı bir zaman kavramı getirir. DNA sonsuzluk ve hayatın tüm şekilleri arasında tren istasyonlarındaki makas gibi hareket eder. DNA zamanın sonsuz sürekliliğini, o türün kendine özgü farkındalığına göre bölümlere ayırır. İnsan zamanı, atsineği zamanı, salyangoz zamanı. Her biri diğerinden tamamen farklıdır. Daha da etkileyici olan, DNA'nın ileri ve geri kontrol kurabilmesidir. Örneğin, hepimizin üçer azıdişimizin olması gerçeği, DNA'nın geçmişten getirdiği bir kalıtımsal özelliktir. Ama DNA, bu dişin on iki yaşından sonraki yetişkin dişlerimize son bir ilave olduğunu bilebilmek için geleceğe gitmek zorunda.

Rahimde bulunan aynı DNA, yıllarca, hatta gelecek on yıllarda bile ihtiyaç duyulmayacak milyonlarca faaliyeti nasıl gerçekleştireceğini bilir. Genlerimiz, bir çocuğun gevşek kafatası kemiklerini nasıl kaynaştıracağını ve aynı zamanda yetmiş yaşındaki birinin uyluk kemiğindeki kayıp kalsiyumu nasıl yerine koyacağını bilir. Zaman ve hayat o kadar iç içe geçmiştir ki bu, bir beynin hayal edebileceğinin çok ötesindedir. Vücutta her saniye altı trilyon kimyasal reaksiyon olduğu tahmin ediliyor. Bütün bunları, zamanda ve uzayda ne kadar uzakta olsa da, hep aynı DNA kontrol eder ve nadiren yanlış zamanlama yapar.

Bu çok fazla sayıdaki reaksiyonlar bir andan diğerine değişmese, bir gün bir hücre biyologu DNA'nın hayat akışını nasıl düzenlediğinin tam bir açıklamasını yapabilirdi. An-

cak, her hücrenin kaderine boyun eğdiği bir dördüncü boyut vardır: Aynı genetik yapıya sahip bir nöronun ömrü bir hayat boyu olurken, bir deri hücresi bir ay yaşar. Genlerimizin hayatı nasıl bu kadar farklı koordine ettikleri akla sığmaz. Hiçbir yer ve hiçbir zaman genlerimizin içine kazınmıştır. Bu zamansız pozisyonda, genç olmadan önce yaşlısınızdır; saçınız çıkmadan önce kelsinizdir; ilk nefesinizi almadan önce son nefesinizi verirsiniz.

Zamanın Ardındaki Kişi

DNA zaman üzerinde böylesine açık bir hâkimiyete sahip olduğundan, bunu onunla paylaşmalıyız. Öyleyse, Malcolm'un esrarengiz hikâyesi kendi çözümünü de beraberinde getirir. O, raydan çıkan bir tren gibi zamanın kesin hattını terk ederek, kendini zamanın okundan kurtarıyordu. Bütün tehlikeleriyle birlikte bilinmezliğin içine daldı. O zaman bile, gerçeğe çoğumuzdan fazla yaklaştı; çünkü aslında zaman, bir demiryolu rayından çok büyük, bilinmez bir ülkedir.

Eğer zamanın manzarasına şöyle bir bakarsanız, sınırları yok olur ve geride kalan sonsuzluk, zamansızlıktır. Hepsi kendilerine özgü yollarla olmak üzere, her ruhani gelenek zamansızlığın, zaman içinde yaşanan herhangi bir deneyimden daha gerçek olduğuna insanları inandırmaya çalıştı. Yine de, hâlâ kendimizi fiziksel ve zihinsel olarak hayatın akışı tarafından sarılmış buluyoruz. Kaçabilenleri bulmak zor ve bu yüzyılda bunların hepsi de mutlaka inançlı adamlar değiller.

Kuantum fiziğinin ilk ortaya atıldığı dönemlerin en önemli teorisyenleri arasında bulunan Erwin Schrödinger, çoğumuzun gerçekleştiremeyeceği düşünsel bir atılımda bulundu: *"Her ne kadar inanılmaz görünse de, siz -ve diğer bü-*

tün sizin gibi bilinçli yaratıklar- bir bütünsünüz. Bu yüzden yaşadığınız hayat sadece, tüm evrenin bir parçası değil, fakat her şeydir." Bu ifade her şeyden yalıtılmış bir benliğe çok garip gelir. Nasıl bir insan, var olan her şey demek olan, her şey olabilir ve hâlâ ayrı fikirleri ve anılarını koruyarak kendisi olarak kalabilir?

Dünyamız zamanla kuşatılmış olsa da, daha geniş bir "her şey" gerçeği doğrultusunda hareket ettiğimize dair pek çok gösterge vardır. Ünlü bir Japon nörolog (sinirbilimcisi) olan Dr. Tadanobu Tsunoda, on dört yılını beynin sağ ve sol yarısının fonksiyonlarını test ederek geçirdi. Hepimizde konuşurken, hesap yaparken ve mantıkla meşgulken ağırlığı sol beyinsel yarımküreye kaydıran; müzik dinlerken, şekilleri tanırken, benzer nesneler çizerken ya da duygularımızı harekete geçiren herhangi bir şeyle meşgulken ağırlığı beynin sağ yarımküresine veren, beyin sapında yerleşik bir dönüştürme mekanizması vardır. (Burada geçici bir dönüştürmeden bahsediyoruz; son yıllarda yazıldığı gibi devamlı bir sol ya da sağ beyin baskınlığından değil.)

Tsunoda bu dönüştürme mekanizmasını tarif etmenin yeni bir yolunu buldu. Bu yol, konuşurken kendi sesini duyan bir adamın beynini izlemek gibi, seslerin ertelenmiş geri beslenmesine dayanır. Beynin soldan sağa geçmesiyle ilgili pek çok ince konu henüz ortaya çıkarılmamıştır; fakat en dikkat çekici şey şuydu: İnsanların beyin yarımkürelerinin baskınlığı, frekansı yaşlarının katı olan bir ses dinletildiğinde değişiyordu (Örneğin, kırk yaşında biri için saniyede kırkın katları kadar titreşim). Daha garip bir tespit, Japonya'da otuz vakayla doğrulanan, baskının değişiminin ayrıca insanların doğum günlerinde ortaya çıkmasıdır. Ne kadar süreyle olacağı insanına göre değişmek üzere, sağ-beyin insanları sol-beyin insanlarına, sol-beyin insanları sağ-beyin insanlarına dönüşürler. Bu fenomen, gözlemlenen vakaların

yarısından fazlasında görüldü ve bazılarında üst üste üç yıl görüldü.

Bu muammalar tarafından etrafı sarılan Tsunoda, beyinlerimizin bir şekilde dünyanın güneş etrafındaki dönüşü, ayın evreleri ya da diğer kozmik olaylardan etkilendiğini tahmin ediyor. "Kozmik faaliyetlerle aradaki bağlantı, insan beyninde minyatür bir kozmoz olduğunu düşündürüyor", diye yazıyor. "Ancak biz içimizdeki bu mikrokozmu algılama yeteneğimizi, uygarlığın getirdiği itiş kakış içinde kaybettik." Batıda, bu kadar az veriyle böyle bir sonuca varmanın acelecilik olduğunu düşünürüz; fakat eski Hint bilgeleri şöyle der:

Makrokozm neyse, mikrokozm de odur,
Atom neyse, evren de odur,
İnsan zihni neyse, kozmik zihin de odur.

Diğer bir deyişle, sizin dışınızdaki evrende herhangi bir yerde duramazsınız.

Schrödinger'ın söylediği gibi, "Sonsuz, harici bir varoluşun bir parçasısınızdır... Böylece kendinizi Dünya Anne'nin kollarına atarsınız ve siz onunla, o sizinle bütünleşmiştir artık. Siz de onun kadar sağlam ve yıpranmaz, aslında, binlerce defa daha sağlam ve yıpranmazsınız." Bu iddia, mistik bir saygıya dayanmaz. Schrödinger benlik duygusunun evrende birinci sırada önem taşıması olgusunu çok ciddiye aldı. O dünyadan daha sağlamdır; çünkü dünya zamanın devamlı bir şekilde yıprattığı bir maddedir. Diğer taraftan, varoluşumun kesinliği karşısında her gün tazelenmiş bir yaşam hissiyle uyanırım.

Bu "ben şuyum" duygusu nasıl ortaya çıktı? Bunun hayatın doğasında olduğu çok açık. Çoğu insan "orada, dışarıda"ki her şeyde hayat olduğunu kabul etmezler. Bu körlük, kültürümüzü insan türünün başlıca geleneğinden uzak tutar. Bir zamanlar aynı yaşam seli Tanrılar ya da Tanrı kaynaklı

olarak tüm dünyaya yayılmıştı. Bu hayal bile edilemez güç, galaksileri yarattı ve aynı zamanda en nazik dağ çiçeğini korudu. Etrafımızdan yaşam fışkırdı. Biz de bu akıntının bir parçasıyız. Biz ondan kaynaklandık ve kaderimiz onun tepesine doğru yol alıyordu.

Şu anda her şey çok belirsiz ve garip bir hal aldı. Yaşamı, bir insanın DNA'sının öldükten bir saniye sonra da, bir saniye önceki kadar sağlam olduğu gerçeğini görmezden gelerek, DNA molekülleriyle özdeşleştiriyoruz. Bazen sert bir Kasım ayazından sonra evime yakın bir çimenlikte yürüyüşe çıkarım ve bir sapa yapışmış ölü bir orakböceği bulurum. Soğumuş kabuğu yerden kaldırır, inceler ve düşünürüm; "Bir zamanlar bunun içinde birey yaşadı. Şimdi o gitti, nereye bilmiyorum? Şimdi bir kabuğu tutuyorum, çok yakında onun molekülleri de yok olacak, toprağa karışarak. Bir zamanlar onları canlı kılan neydi ve şimdi cansız kılan şey nedir?"

Kafam böylesine karışıkken kendimi yaşamın ne olduğunu en iyi bilen kişi olarak görürüm. Bildiğim kadarıyla, zaman benim ona karşı yarışmam için var. Benim moleküllerim de bir gün toprağa dönüşecek. Fakat orakböceğinin aksine ben, onu nasıl aşacağımı bilerek bu meydan okumaya karşı galip gelmeyi başarabilirim. En geniş ve derin anlamıyla bu, hayatın ne anlama geldiğidir. Her insanın kendi hayatı hakkında ne öğrendiği ve onu koruma şansının bir özetidir. Belki eski insanlar bu muammanın yanıtlarını biliyorlardı ya da bunu basitçe kaderle açıkladılar.

Doğanın da bir aklı olduğuna dair son kanıt, beklediğim bir şey değil. Araştırmayı zihinlerimiz yürüttüğü ve zihin kuralları değiştirmeyi çok sevdiği için kanıt hiçbir zaman gelmeyebilir. Anlam, nerede ve nasıl gördüğündedir. Bir perspektif düzeni ve anlamı, zihnin ürününü ortaya çıkarır; diğerleri bunu yapmaz. Aradaki fark, o şeyin kendisinde değil, perspektiftedir. Eğer pencerenizden dışarı bakar

ve ağaçları, göğü ve bulutları kendinizin bir parçası olarak görürseniz, bu algılamanız otomatik olarak doğru ya da yanlış olmaz. Belki şizofrenik bir halusinasyon görüyorsunuz; belki eski Hintli bilgelerin derin içe doğuşlarını deneyimliyorsunuz, *Aham Brahmasmi, Ben Brahmanım, her şeyim.* Böyle bir deneyimdeki anlam, garipten gizliye kadar çeşitli şekillerde tanımlanabilir. Buradaki önemli nokta, aynı zihnin tüm anlamları içermesidir. Yeni bir bilinç düzeyine ulaştığımızda, yeni bir dünya yaratılır.

Kendini bir kuşku çağında bulmak bir lanetlenme değil. *Albert Schweitzer* bir keresinde, *"Bilgeliğe duyulan arzu!"* diye yazdı. *"Etrafındaki her şeyi keşfet; insan bilgisinin en ileri limitlerine dal; her seferinde izah edilemeyen bir şeye rastlarsın. Ona yaşam denir."* Orakböceğinin kabuğundan kaçan bu açıklanamaz şey, benim kendi hayatımda da tekrarlanır; evrenden toplanan bilgiye bakarsam aynı muammayı orada da okurum. Bir defasında Hintli bir bilgenin havarilerinden uygulamalarını istediği ruhsal bir deneyi duydum: "Başparmağınız ve işaretparmağınızı birlikte havaya kaldırın. Başparmağınız mı işaretparmağınıza dokunuyor; işaretparmağınız mı başparmağınıza dokunuyor? İkisi de olabilir, değil mi? Başparmak birinde deneyimleyen, diğerinde deneyimlenen pozisyonundadır.

Şimdi kendinize sorun, 'deneyimleyenden deneyimleyene dönüştüren şey nedir?'

Deneyin kontrolünde olan kişi olarak onun ötesinde olmalısınız. Siz deneyimleyenden de, herhangi bir deneyimden de daha genişsiniz. Her ne olursanız olun kendinizi şimdi bildiğiniz şeylerin ötesinde bulacaksınız."

Belki de herkes bu dersi benim kadar dünyayı yerinden sarsacak bir ders olarak görmeyecek. Bu bana, bugün çeşitli sınırlamalar getiren zihin ve vücudumun tüm hikâye demek olamayacağını söyler. Zihin, deneyimleyen ve bilenden başka nedir ki? Eğer ilgimi birinden diğerine kaydırabilir-

sem, o zaman zihin ve vücut ikilemine yakalanmamış bir "ben" olmalı. Bu "ben" basit araçlarla bulunamaz. Ona bakamam, çünkü o benim gözümdedir; onu işitemem çünkü o benim kulağımdadır; ona dokunamam, çünkü parmağımdadır. Peki geriye ne kaldı? Sadece *"daha öteye git"* diye fısıldayan bir ses. Bu fısıltıya uyarsam kendimi bilinmez bir ülkede kaybedebilirim. Diğer taraftan, zamanın sınırlamasının dışına çıkabilirim. O zaman, ilk ve son defa, zamanın benim gerçek yuvam mı, yoksa sonsuzluk mu olduğunu keşfedeceğim.

Bölüm İki

Sınırlamaların Ötesi

5

Moleküllerin Mucizesi

Yeni Delhi'de yetişen bir çocuk olarak, hep iki büyükbabam arasındaki korkunç farklılığın nedenini merak ettim. Biri Kuzeybatı topraklarının kuru tepelerindeki alt düzeyde bir racanın oğluydu; askerdi ve hep bir faaliyet içindeydi. "Raca" ya da prens unvanları, insanları Hindistan'daki en savaşçı kişiler olan bağımsız kabileler için çok büyük unvanlar. Krala bağlılıklarını göstermek için İngiliz askerler gönderildiğinde, büyük büyükbabam onlara savaş açmaya karar verdi. Ancak emrindeki küçük kuvvetler kısa sürede yenildi.

Aile efsanelerimiz, savaşta kullanmak için sadece eski bir topları olan isyancı köyden bahseder. Eski silah durduk yerde patlar ve yabancı askerler köye girdiklerinde, topun yanında yere serilmiş ölüler görürler; büyük büyükbabam da onların arasındadır. Babasının günahı oğluna çektirilmedi. İngilizler büyükbabama racalara verilen bir emekli aylığı

bağladılar; ömür boyu İngiliz ordusunda asker olarak memuriyet yapma hakkıyla birlikte.

O zamanda bu, büyük bir onurdu. Büyükbaba askeri yaşam tarzından memnun kaldı ve bu onun karakterine işledi. Benim doğumumu, Lahor'daki villasının tepesine tırmanıp havaya ateş ederek ve borusuyla zafer müziği çalarak kutladı. Komşularını yeterince korkutup rahatsız ettikten sonra, sakince kahvaltısını etmek üzere aşağı indi.

Diğer büyükbabam, anne tarafından, bir barış adamıydı. Onun hayatı da yabancı nüfuzuyla yoğrulmuştu; fakat tamamen farklı bir şekilde. Hindistan'da Singer dikiş makineleri ilk tanıtıldığında, şirketin satış temsilcisi oldu ve üç kadının yapabileceği işi yapan bu mucizevi makineye müşteri bulmak için tüm ülkeyi dolaştı. Kısa zamanda önemli miktarda para kazandı ve elli yaşından önce emekliye ayrıldı. Geri kalan hayatını meditasyon ve diğer ruhani işlerle geçirdi. Doğum haberim üzerine, mütevazı bir şekilde, Yeni Delhi'deki Babar Caddesi'ndeki evinden, fakirlere sadaka dağıttığı, şehrin arka sokaklarından birine doğru yola çıktı.

Bu büyükbaba devamlı "esrarengiz kişi"den bahseden yogiler, swamiler ve diğer bilge insanlar ya da kendi yakın arkadaşlarıyla birlikte saatler geçirdi. Eğer bir arkadaşları sokakta bir rupi bulsa özel bir giz paylaşıyormuş gibi gülümseyerek başlarını sallar ve "Oh, yine o esrarengiz kişi" diye mırıldanırlardı. Eğer genç bir anne ilk çocuğunu kaybederse, o da esrarengiz kişinin işidir; ve aslında bu görünmez kişiden yardım dilenmediği küçük ya da büyük hiçbir olay yoktu. Kimden bahsettikleri hakkında hiçbir fikrim yoktu; yine de karakterinde sırrına erişilmez, tahmin edilemez ve şakacı bir yön vardı.

Hindistan'da bile, on yaşındaki bazı çocukların düşünmeye eğilimleri olduğu söylenebilir; ben de onlardan biriydim. Topu topu altı kelime bile etmeden, yarım gün verandamızda oturan beyaz ceketli ve kasketli adamlar bana çok

değerli bir şeyi arıyorlarmış gibi gelmediler. O büyükbabam, beni bu dünyayla tanıştıramadan öldü. Onun yerine hayatımın büyük bir kısmında ordudaki büyükbabam egemen oldu. Tıp, aktiviteye uygun bir daldır ve disiplinli eğitimi, korumaya özen göstermesi, düşmana karşı kuvvet toplamak ve sonuna kadar direnmek ve onu iyileştirmek adına insan vücuduna uygulanan şiddet bakımından hemen hemen askeri bir disiplindir.

Pek çok fizikçiye göre, en korkunç olan şey, tedavi edilemez bir vaka değil; doktorun harekete geçmede aciz kalmasıdır. Tedavi edilemez bir hastalığın bile, üstünde çalışılarak etkili hale getirilecek tedavi yolları vardır. Bu "hiç yoktan iyidir" düşüncesi olmadan, şu an var olan tedavi yöntemlerinden çoğuna sahip olamazdık. Peki ya hiçbir şey yapmamanın tedavi olduğu zamanlara ne demeli? O anlarda Esrarengiz Kişi varlığını hissettirmeye başlar. Ölüm Dersleri adlı, ameliyat tecrübelerinden bahsettiği şahane kitabında Richard Selzer, Joe Riker adlı, haftalık randevularına fedora denen bir şapka giyerek gelen aşçı bir hastasını anlatır. Şapkanın altında korkunç bir sır saklıydı: Başının ortasında, cildine, kafatasına ve beynin üç sert dış tabakasına doğru, bir delik bırakarak ilerleyen bir tümör gelişmişti. Delikten beynin ıslak dokusu görülebiliyordu. Selzer'in bu rahatsız edici görüntüye tepkisi dehşet değil, acımaydı:

"Sonra Joe Riker'e baktım ve hayrete düştüm. Ne kadar da vakurdu, sanki tümör ona bir yaşam boyu süren sağlığın bahşetmediği bir lütuf sunmuştu.

Ona "Şundan kurtulalım Joe. O parçayı kesip metal bir levha koyalım ve iyileş" dedim ve bekledim.

Joe "operasyon yok" dedi. Ben tekrar denedim."

"Operasyon yok' demekle ne kastediyorsun? Her an menenjit olabilir ve ölebilirsin. O şey beynine işleyecek." O şeyin, adamın düşlerini ve anılarını yiyip bitirdiğini düşün-

düm. Merak ediyorum, neredeler. Cerrah beynin bütün kısımlarını bilir; fakat hastasının düşlerini ve anılarını bilmez...

Joe "operasyon yok" dedi.

Ben "Başımı ağrıtıyorsun" dedim ve güldük; bu iş artık komik olmaktan çıkmıştı; fakat aramızda sır gibi bir şey olduğundan güldük.

Altı ay boyunca, haftalar haftaları izledi, Selzer'in giyinip yeni bir randevu vermekten başka şansı yoktu; daima perşembeleri saat dörtte. Sonra bir gün Joe randevusuna gelmedi ve bir daha da ortalıklarda görünmedi. Bir ay sonra, Selzer Joe'nun çalıştığı New Haven'daki lokantaya gitti ve onu kasanın arkasında hâlâ başındaki fedorasıyla buldu. Onu muayene etmeyi istediğinde, Joe öfkeyle reddetti; fakat perşembe günü Selzer'in ofisinde buluşmayı kabul etti. Randevusuna biraz geç geldi.

"Şapkanı çıkar," dedim; pek istekli olmadığım sesimden belliydi. Şapkayı her zaman yaptığı gibi iki eliyle çıkardı; hayretle yaranın iyileştiğini gördüm. Bir zamanlar orada olan deliğin yerinde parlak, yeni bir deri vardı.

"Ne oldu?" diye güçlükle sorabildim. Kafasını işaret ederek "Bunu mu kastediyorsun?" dedi. "Şey, eşimin kız kardeşi Fransa'ya gitti ve Lourdes'dan bir şişe su getirdi. Bir aydır kafamı o suyla yıkıyorum."

"Kutsal su mu?" diye sordum.

"Evet, kutsal su."

Ondan sonra Selzer Joe'yu ara sıra lokantada gördü, tamamen normal görünüyordu. Joe'un çarpık yürüyüşünde ve davranışlarında bir değişiklik yoktu. "Belki de tek fark, beni selamlarken hafifçe göz kırpması; adeta paylaştığımız sırrı hatırlatmak ister gibi. Kahvemi yudumlarken, "Böyle bir adam kanatların dokunuşunu hissedebilir miydi, bu mümkün olabilir miydi?" diye düşündüm.

Maya'nın Maskesi

Selzer, aslında, kendi sözleriyle büyükbabamın sorusunu soruyor: "Zaman zaman, sıradan hayatın onu sınırlayan kurallarını aşarak bize dokunan gizli bir güç mü var?" Selzer, "Bir adama göre sadece bir rastlantı olan bir şey, diğeri için bir mucizedir" diye yazıyor. "Geçen bahar gördüklerimden herhangi biriydi." Fakat üçüncü bir alternatif yok mu? Vücut, genellikle iyi bilinen fiziksel kurallara uyan ve beş duyumuza uygun bir gerçeğin göstergesi olan bir maske olabilir; fakat aynı zamanda değişme konusunda serbesttir. Eğer bu böyleyse, o zaman ara sıra olan garip olaylar gerçek mucizeler değil; maskenin ardındaki bakışlar ya da genellikle kapısı mühürlü olan gerçeğin koridoruna açılmış küçük pencerelerdir.

"Vücut bir yanılsamadır," cümlesini kullanırsam, tenin ve kemiklerin bu yapısının zamanda ve uzayda kapladığı sabit, tahmin edilebilir ve katı rolü değiştiriyorum; fakat ondan vazgeçtiğimizi söylemek istemiyorum, sigara dumanının havada oluşturduğu şekille özdeş tutmuyorum. Vücut, bizim için özeldir; çünkü o değişmez ve tahmin edilebilir değildir. Yanılsamaya karşı nasıl davranacağımızla ilgili geniş seçeneklerimiz var. Onun için, yanıltıcı, gerçekdışı ve güvenilmez denebilir. Fakat onu aynı zamanda, muhteşem, büyüleyici ve sürpriz dolu bir şey olarak görüyorum, Houdini'nin yanılsamaları gibi. Kesinlikle ikinci yorumu seçmekte özgürüm. Bu, büyükbabamın hayatın bir bütün olarak daha büyük bir yanılsamasına yaklaştığında yaptığı şeydir: Ona göre, Esrarengiz Kişi bir düzenbaz değildi. O, olayların olmasını sağlayan, her zaman değil; fakat bazen kurallara uygun, canlandırıcı güçtür. Her şeyden önemlisi, onlar O'nun kurallarıdır.

Hint geleneğinde, her şeye kuvveti yeten bu güç için kullanılan terim, Maya'dır. Maya, "yanılsama" ya da "hayal" an-

lamına gelen Sanskritçe bir kelimedir. Seçkin mitolojist Joseph Campbell bu kelimenin içerdiği gizli anlama işaret etti. Maya, ölçmek, biçimlendirmek, inşa etmek, Tanrıların şekil değiştirme, dünyalar yaratma, maskeler takma yeteneği anlamına gelen, "ölçmek, biçimlendirmek, inşa etmek" kökünden gelir.

Maya, aynı zamanda "sihirli" anlamına gelir. Savaş zamanında, kamuflaj ve aldatıcı taktikler demektir. Son olarak, filozoflarca, aslında sadece "asıl" gerçeğin üzerini örten bir hile tabakasını görüyorken, gerçeği gördüğünüz yanılsamasına düştüğünüz anlamında kullanılır. Yanıltıcı doğasına uygun olarak, Maya paradokslarla doludur. Her şeyden önce, o, her yerdedir. Maya çoğunlukla mucizeyle karşılaştırılır; fakat mucizenin aksine Maya "oraya" yayılmaz. Esrarengiz Kişi her insanın içindedir. Son olarak, Maya, onu kontrol edemeyeceğimiz kadar da mutlak bir kudret sahibi değildir; işte bu en önemli noktadır. Maya, sizin bakış açınıza göre korkutucu ya da eğlenceli, çok güçlü ya da tamamen iktidarsızdır. Eğer kanser sadece Maya'ysa, onun korkutucu görüntüsü, onu gören kişilerce ortadan kaldırılması gereken bir canavardır. Korkutucu görüntü, eğer onu değiştirmeyi becerebilirseniz, harika bir gösteriye dönüşür.

Eğer maskesini kaldıramasaydık, Maya değersiz, alçaltıcı bir numara olurdu. Kim kendisine 'asıl gerçeği göremeyecek kadar cahil olduğunun' söylenmesinden hoşlanır? Doktorun vakasında, insan Maya'nın maskesini yırtıp atmaya adeta zorlanır; çünkü Joe Riker gibi çok sayıda hasta cahilliğimizi yüzümüze vurur. En azından kendi hastam, Bay Elliott'un bunu yapmak için makul bir nedeni vardı; kalbi hakkındaki kötü haberler. Fakat bu nedenin de yeterince inandırıcı olduğunu sanmıyorum. Derinlerde bir yerlerde hepimiz biliyoruz ki, yaşamı bir arada tutan kurallar gelip geçici; ve bir sürü nedenle onlara uymamaya karar verebiliriz. Bu kararı alan kişi panik ve sinir içinde uyanabilir ve adeta

kükreyerek şunları söyleyebilir: "Bu vücudu ben yarattım, ben kontrol ediyorum ve onunla yapmak istediğim şeyleri yapacağım." Maya bu kadar çabuk ortaya çıkmaz. Vücut iyi işleyen bir makine gibi işlev görmek için meydana getirildi. Ancak vücudun tamamen bir makine olduğunu söylemek, öznel bir kararı açıklamak anlamına gelir; nesnel bir gerçeği değil. Bir defasında, Bostonlu doktorlardan oluşan küçük bir gruba konuşma yapmam istendi ve beni sunan patalog dostane bir şekilde şöyle başladı: "Eminim hepimiz zihin-beden tıbbının görüşlerini merak uyandırıcı buluyoruz; fakat itiraf etmeliyim ki ben bir bilim adamıyım ve mikroskobum altında görünceye kadar bir tek şeyin bile gerçek olduğuna inanamam."

"Nasıl başlayacağımı bilemiyorum", diye cevap verdim, "Çünkü mikroskobunuz altında gördüğünüz şeylerin hiçbir şekilde gerçek olmadığını kanıtlamaya çalışacaktım. Ama sizi işsiz bırakmak istemiyorum."

Patalog "devam edin," dedi, nazikçe, "Bunu kanıtlayabileceğinizi sanmıyorum ve bu arada şunu da söyleyeyim ki ben de zaten içten içe psikiyatrist olmayı istiyorum." Herkes güldü; fakat patalogun benim ciddi olduğumu anlayıp anlamadığını merak ediyordum. Eğer insan vücudunun mikroskop altında incelenebilecek parçalarını bir yana koyarsanız, geriye bilim adamlarının dayanabileceği hiçbir şey kalmaz. İçimizdeki her atom 99.999 oranında boşluk içerir ve o boşlukların etrafında uçuşanlar sadece enerji titreşimleridir. Eğer bu katı görünüşlü vücuda bakarsanız, bir avuç hiçbir şey bulursunuz. Ancak bu hiçbir şey gerçekte bir boşluk değil, bir dölyatağıdır. İnanılmaz bir verimlilikle iç boşluğumuz, "sevgi ve nefret, neşe ve üzüntü, keder ve mutluluk, zevk ve acı, doğru ve yanlış, amaç, anlam, umut, cesaret, umutsuzluk, Tanrı, cennet ve cehennem, lütuf, günah, kurtuluş, lanet, aydınlanma, bilgelik, merhamet, kötülük kıskançlık, kin, cömertlik ve arkadaşlığı; ve aslında yaşamı yaşanılır kılan her şeyi doğurur." Bu liste, bilim adamlarının gerçek-

ten ayrı tutamayacakları kadar etkileyici bir liste (Listeyi R.D. Laing yaptı ve bir psikiyatristtir).

Bilim adamları nesnel gerçekleri şunları söyleyerek savunurlar: "Bu nesneyi görebilirim ve ona dokunabilirim; ölçülebilir boyutları vardır; matematiksel olarak tanımlanabilen objektif kurallara uyar." Bu çeşit nedenler pek fazla bir şey kanıtlamaz. Eğer bir filme gidersem, ekrana doğru yürüyebilir ve aktörlerin giysileri üzerindeki dikişleri sayabilim. Eğer teşhiste bulunmak üzere bakarsam, görünüşlerinde hastalık belirtileri bulabilirim; hatt uygun bir mikroskopla deri hücrelerini de inceleyebilirim. Bunların hiçbiri hayali gerçek yapmaz. Filmlerdeki iki boyut yerine, vücutlarımız üç boyutu işgal eder ki, bu gördüğüm ve dokunduğum görüntünün daha derinine inebilirim demektir; fakat bu da onu daha gerçek hale getirmez.

Vücudu bir filmden daha gerçek hale getiren Maya'dır. Her şeyden önce, Maya inandırıcıdır. Eğer öyle olmasa, hepimiz onu sonuna kadar götürürdük ve ancak bir sonraki gerçek tabakası da Maya olurdu. Süreç sona ermek zorunda değil. Bu manevi dünyanın gerçek olduğuna dair "kanıt" istediğiniz sürece, *Maya* istediğiniz tüm katmanlara sahip olmaya yetecek kadar derindir: *Organlar dokulara, dokular hücrelere, hücreler moleküllere ve atomlara, protonlara, elektronlara, zerrelere ve son olarak hiçbir şeye ayrışır.*

Hepimiz biliyoruz ki boşluk, nesnelerin dibindedir; fakat günlük yaşamı sürdürmek için belli koşulları kabul ederiz. "Nesnel" bilim adamları bu kurallara uyar ve kuralların uyulmamak için yapıldığını hatırladıkları sürece son derece değerli bir görev yaparlar. Örneğin, vücut dediğimiz bu makinede hiçbir şey kalpten daha muntazam ve güvenilir değildir. Onun kompleks çalışma düzeni, William Harvey'in kan dolaşımını keşfettiği tarihten beri, dört yüzyıl boyunca nice zeki tıp adamının beynini yordu. Vücudun diğer bölümleri gibi, kalp sadece bir boşluktur. "Gerçek" kalp üç milyar de-

fa atan bir demet kastan ibaret değildir; hiçbir şeyden bir şey yaratan bir organize güçtür.

Dr. Harvey'in Metaforu

Tarihsel olarak, kalp vücudu bir makineye dönüştürmede anahtar rolü oynar. 1616'da Harvey defterine basit bir cümle yazdı: "Kanın dolaşımı daima bir daire halindedir ve bu dolaşım kalbin atışıyla sağlanır." Ondan önce hiç kimse böylesine cesaret isteyen bir açıklamada bulunmadı. (En azından Batıda; Hindistan kaynaklı eski metinler Ayurvedik fizikçilerin yüzyıllar önce kan dolaşımını bulduklarını gösteriyor.) Harvey'in cesur iddiası, sözleri on dört yıl boyunca kanun kabul edilen, eski devirlerin en büyük tıp otoritesi olan Yunanlı fizikçi Galen'e ulaştı.

Galen'e göre -aynı zamanda Avrupa'da eğitim görmüş tüm fizikçilere göre -kalp, akciğerlerin vücuda can (pneuma) vermesine yardımcı olur; bu varlıkları canlı tutan görünmez gücü açıklamak için Yunanlıların kullandığı bir sözdü. Galen kanın deveran etmediğini savundu. İki çeşit kan vardı; biri kalp damarlarındaki, biri de gelgit olayı gibi ileri geri hareket eden toplardamarlardaki kandır. Her iki tür kan da karaciğer tarafından yapıldı; sonra vücudun her bölümüne yayıldı ve asla kaynağına geri dönmemek üzere açıklanamaz bir şekilde tüketildi.

Kültürleri cesetler üzerinde inceleme yapma düşüncesine karşı olduğundan, Yunan Tıbbının babaları kalbin anatomisine çok az önem verdiler. Canlı bir kalbi incelemek düşünülemezdi bile, atışları, doğru olarak tanımlama getirilemeyecek kadar hızlıydı, insanlarda saniyede bir, daha küçük canlılarda daha da sık atıyordu. Bu, Ortaçağ rahiplerini kalbin gerçek çalışma sistemini sadece Tanrı'nın bilebileceğine dair açıklama yapmaya yöneltti. Tabii ki doktorlar kesik atardamarlardan akan kanı görmüşlerdi ve atardamarlardan akan parlak kırmızı kan ile toplardamardaki koyu, mavi-

ye çalan kırmızı kan arasındaki farka dikkat etmişlerdi. Aynı zamanda nabzı da bulmuşlardı; fakat nabzın atardamarların bağımsızca titremesinden kaynaklandığı düşünülüyordu. Bir şekilde bütün detaylar Galen'in taslağına uydurulmuştu.

Harvey, kısa boylu, sert, siyah saçlı bir adamdı ve coşkun bir deneyciydi. Balıkçılara ona Thames Nehri'nin haliçlerinden karides getirmeleri için para verdi, böylece şeffaf vücutlarını iyice inceleyebilir ve kan dolaşımlarını izleyebilirdi. Kasaplara gitti ve hayvan cesetlerini inceledi; çünkü ancak o zaman kalp atışları incelenebilecek kadar yavaşlıyordu. Atardamarlarını ve toplardamarlarını sıkmak için ellerini ölmüş köpek ve domuzların buğulu kovuklarına daldırdı; bu şekilde atardamarlardaki kanın kalpten dışarı aktığını ve toplardamarlardakinin ise kalbe gittiğini gözlemleyebilirdi.

Ancak Harvey'in saptadıkları sadece yeni buluşlar değil; kalp için yeni bir metafordu. Şefkat duygularının kaynağı olan ve sadece Tanrısal zekânın bildiği bir gizem, sevgiyi aldı ve onu pompa olarak nitelendirdi. Makinenin bir parçasının insan vücuduna uyarlanması ilk kez olmuyordu; fakat öylesine derin bir özdeşleşme oldu ki tıp, bunu hâlâ aşamadı. Çok az sayıda insan Harvey'in saf gerçeği iletmediğini fark etmiş görünüyor. Bir metafor, bir semboldür. Metaforda, sevdiğin kadın bir gül, güneş, ay ya da yıldızlar olabilir Bütün görüntüler duygularını "benim sevgilim bir kadındır" ifadesinden daha iyi açıklar. Vücudu bir makine olarak adlandırmak güçlü bir metafordur; çünkü "makine" şiirsel bir kelime değildir; serttir, katıdır, gerçektir. Bir makine bir maddedir, bir hayal değildir.

Doktorlar son derece maddecidirler. Doktorluk eğitimi de, bu eğilimi, tıp fakültesinde neşteri kadavranın gri derisine dokundurduğunuz andan başlayarak, günden güne daha da güçlendirir. Başlangıçta, insan vücudunu ilk kesiş maceradır, sinsidir, şoke edicidir ve çok aldatıcıdır ve sonraki yıllarda öyle pek kolay unutulacak gibi değildir. Örneğin, bey-

nin içinin açılması en uzman sinir cerrahları için bile dehşet verici bir olaydır.

Yine de Yunanlıların aksine, artık vücut bizi dehşete sokmuyor. Makinenin ufak tefek kusurları düzeltilmek zorunda. Houstonlu ünlü bir kardiyalog olan *Dr. Michael DeBakey, "Yaşayan Kalp"* adlı kitabına şu sözlerle başlar: *"Vücudun organları bir dizi motora bağlı olarak faaliyet görebilir. Örneğin, organların hepsiyle bağlantılı olan kalp, iki aşamalı bir pompa gibidir. Karaciğer ve bağırsaklar vücudun motorları tarafından kullanılan benzini rafine eder. Böbrekler, akciğerler, bağırsaklar ve karaciğer, benzin tüketildikten sonra geriye kalan kirletici maddeleri, atıkları ortadan kaldıran sağlığı koruma üniteleridir."*

Akciğerlerden ocağın körükleri, sinir sisteminden telefon hatları sistemi ve toplardamarlar ve atardamarlardan benzin nakil borusu olarak bahseden DeBakey vücudun kendisi olan o büyük makinenin hizmetinde olan dikkatlice monte edilmiş makine imajını ayrıntılarıyla açıklar. Daha yeni ve daha iyi yapay kapakçıklar, bypass operasyonu ve sentetik arterler isteyen bir dünyada, bütün bu tablo son derece faydalıdır. Kalbin bir makine olduğunu farz etmenin sakıncası, sizi bir makine gibi yaşamaya mahkûm edebilecek oluşudur. Metaforlar akla çok yatkın gelebilirler ve bir kez zihin ikna olunca, kışın donan ve akamayan bir ırmak gibi gerçek de donar kalır.

Kalbi bir pompa olarak görünce, onun bir artezyen kuyusu ya da benzinlikteki bir pompa gibi hareket etmesini bekleriz. O da eskir; parçaları zarar görür ya da noksanlaşır; zaman içinde faydalılığı yok olur. Fakat metafor sizi büyülememişse, kalbin bir pompa olmadığını görebilirsiniz. Doğduğunuzda kalbiniz iki ons'tan az gelir ve son ağırlığı olan bir pound'a ulaşması on yıldan fazla sürer (ons ve pound İngiliz ağırlık ölçüleridir.) Sizin aktiviteniz ve ruh haliniz değiştikçe, kalp de ritmini ve atış hızını değiştirir, zamanlamasını düzenler ve hafif kalp krizlerinin yol açtığı za-

rarı onarır. Hangi pompa bütün bunları yapabilir? Kalple özdeşleşmiş duygular vardır. Göğsümdeki bir şey bir ağrıyla acı çeker; sevinçle havalanır; güvensizlik hissettiğinde bir taş kadar katılaşır; güneş altındaki bir kar tanesi gibi şefkat gördüğünde erir.

"Kabul, kalp bir makineden daha üstündür", diyebilirsiniz, "Fakat makul olun. Elbette, kalbin bir pompa gibi eskidiği bir gün gelecektir." Bundan emin olamayız. Yirmi beş yıl önce, artan yaşla birlikte kalbin fonksiyon yitirdiği, sertleştiği ve daha lifli bir hal aldığı ve bütün bunların, her atışta aynı miktarda kan pompalama yeteneğini körelttiği düşünülüyordu. Sonra uzaklardan, Sovyetler Birliği'nin Caucasus bölgesi gibi, doksan yaşındakilerin şaşılacak fiziksel faaliyetleri gerçekleştirebildiğini gösteren fotoğraflar geldi.

Batılı doktorlor bu insanların dik tepelere tırmandıklarına, sabah banyosu almak için dağ göllerine atladıklarına ve eski pompalar için mümkün olmaması gereken pek çok şey yaptıklarına şahit oldular. Tıbbi muayeneler, bu müthiş kalplerin biyolojik olarak olmaları gereken yaşlarından çok daha genç olduklarını gösterdi; fakat bir hastalık söz konusuyken bile kişi aktif bir hayat yaşamaktan geri kalmıyordu. Yaşın getirdiği bozulmaları telafi etmek için kalp duvarlarını kalınlaştırdı; farklı bir stilde atmayı öğrendi ve genellikle gücünü olduğu gibi korudu.

Tüm bu gerçekleri önemsememek Harvey'den kalan tartışmalı bir miras olurdu.

Modern doktorlar kendilerini en az büyük selefleri kadar araştırmalara adamışlardır; ancak bütün gerçeklere aynı ağırlığı vermemişlerdir. Makinenin metaforuna uymadığı için bazı gerçekleri elimine ederler.

Hintli yogilerin kontrollü koşullar altında kalplerinin hızını, istekleri doğrultusunda, kalbe hiç kan ulaşamayıncaya kadar yavaşlattıkları gözlendi. Batı standartlarıyla, bu şaşırtıcı iş sadece şaşırtmakla kalmaz, hayatın doğasına da aykırıdır. Durmuş bir kalp, oksijensiz on beş dakikaya kadar da-

yanabilir; beyin hücreleri oksijensiz kaldıkları dört dakikadan sonra geri dönüşü olmayacak şekilde zarar görürler. Bu, kardiyoloji ünitelerinin ona karşı yarıştıkları kritik zaman limitidir. Bazı yogi vakalarında kan akışı saatler boyu durdurulur ve çok hafif bir kalp atışıyla günler geçer. Eğer tıp kendini objektif bir bilim olmaya adamışsa, bu çeşit gösteriler, vücudun gerçekte ne olduğuna dair düşüncemizi zedelemeli. Ne yazık ki metaforlar zor ölür.

Hayaletler

Hiçbir şey sizi Maya'nın maskesini kaldırmaya zorlamaz. Fiziksel dünyayı göründüğü gibi kabul ettiğiniz sürece, itaatiniz makinenin çalışmaya devam etmesini sağlar. Kayalar sert ve katı kalırlar; rüzgâr eser; su objeleri ıslatır ve ateş yakar. Maya, çok lütufkârdır. Belli bir noktada, moleküllerin mucizesi, tatmin edecek kadar gerçek değildir. Yanılsama yok olmaya başlar -bu tür olayları şimdiye kadar çok gördük- ve sonra oyunların altında gizli gerçek için araştırmalar başlar.

Bu araştırmaya başlamak için beynimdeki bir tümörün "mucizevi bir şekilde" yok oluşunu görmem gerekmez. Bir avuç dolusu boş uzaydan ibaret olduğumu gözlemlemem, başlangıç için yeterli. Bir şey beni bir arada tutuyor olmalı; moleküllerimin birbirinden ayrılmasını önleyen bir çeşit yapıştırıcı ya da manyetik bir kutup. Bu yapıştırıcı nedir? Kendimi sabit, anlamlı bir çekirdeğin etrafında organize etmeyi nasıl başarıyorum?

Bir ipucu, el ve ayak parmaklarının, kollarının ve bacaklarının hâlâ yerlerinde olduğunu hisseden özürlü kişilerin deneyiminde yatar. Oliver Sacks nörolojide "hayalet" uzuvlar olarak adlandırılan bu uzuvlar hakkında yazdı. Hayaletler genellikle, uzuvların kaybedilişinden hemen sonra gözle-

nir ve günler, haftalar ya da yıllar boyunca kaybolmayabilir. Varlıkları son derece rahatsızlık vericidir.

Dr. Sacks, bir deniz kazasında işaretparmağını kaybeden denizci bir hastasından bahseder. Kaza sırasında parmak ileri doğru uzamıştı ve parmağın yerinde oluşan hayalet aynı pozisyonu aldı. Adam sonsuza kadar parmağını havaya doğrultacağı hissine kapıldı. His o kadar gerçekçiydi ki, tıraş olurken parmağıyla gözünü çıkarmaktan korkuyordu. Diğer hastaların da ağrı ve kaşınma gibi rahatsız edici hislere neden olan hayaletleri vardı. Bir adam hayalet bacağında geceleyin şiddetli kramplar hissettiğini söyledi.

Hayaletlerin genelde boyutlarını değiştirebilme yetenekleri vardır. Yani bir bacak şimdi sekiz fit uzunlukta görünebilir; fakat bir dakika sonra iki inç uzunluğundadır. Yine de hayaletler aldatıcı değildir. Özürlü hastalarla çalışmış insanlar kısa süre sonra, yapay bir uzvu hayalet olmaksızın kullanmayı öğrenmenin daha güç olduğunu fark ederler. Takma bir bacakla yürümek, onu var olan vücut imajınla entegre etmekle ilgili bir olaydır. Takma organ sadece bir ağırlık olduğu sürece bu bütünleşme hiçbir zaman doğal olmayacaktır. Fakat hayalet bacak, canlı olduğu duygusunu vererek kendini takma bacağın içinde biçimlendirebilir. Yardımcı olsa da, bir hayalet her zaman işbirliği yapmaz. Sacks bazı sabahlar uyandığında bacağının hayaletinin orada olmadığını gören bir hastasından bahseder. Yerinde bir boşluk, var olma duyusundan yoksun bir hiçlik vardır. (Tabii ki dizinin altında sadece hava vardı; fakat o sabahlarda sadece "cansız" havaydı.) Hayaleti geri getirmek için hasta, kalçasını bir bebeğin poposunu salladığı gibi beş ya da altı defa, hayalet uyanıncaya kadar sallar. Ancak o zaman takma bacağına uyum sağlayıp yürüyebilir.

Hayaletler konusunda beni şaşırtan şey hepimizin bir hayaleti olduğudur: Ona vücut deriz. Hareketsiz bir yığın olarak, vücut takma bir uzuv kadar cansızdır. Şekerlerinin bir sakız parçasından daha çok hissi yoktur; proteinleri barbunya fasulyeninkinden daha hassas değildir. Vücudun her-

bir lifinden geçen sinir sistemi yoluyla, bir özürlünün takma uzvuna alıştığı gibi kendimizi bu hareketsiz yığına uyarlamayı öğrendik. Sadece bir ayak ya da el uyuştuğu zaman ölü bir ağırlığın gerçekten ne demek olduğunu hissedebiliriz. "Uyuşmak" genellikle sinirler zarar gördüğünde oluşan geçici bir felç durumudur; yatakta dikkatsizce bir taraftan diğerine dönerken ya da uzun süre bir ayağımızın üstünde oturduğumuzda oluşur. Özürlüler dışında pek çok diğer insan da hayaletlere güvenir. İştahsızlıktan (anorexia) yakınan genç bir bayan aynaya bakar ve karşısında ince, nerdeyse iskelet gibi bir görüntü görür. Düzensiz beslenme sonucu açlığa mahkûm ettiği vücut, orada, gözlerinin önündedir.

Fakat içindeki görüntüye göre çok şişmandır ve bu görsel hayalet zihnine hükmeder. İki inç uzunluğunda bacağı olduğunu "hisseden" bir özürlü gibi, aynada şişman birini "görür".

Hayaletin size gerçek olduğunu söylediği şey gerçekleşir. "Biliyorum ki, bacağım üç fit uzunluğunda, kilom yüz elli pound, dik oturuyorum ve uyanığım; ancak hayaletim bana oyun oynuyor olabilir. Zihnin doğasında, devamlılığı sağlamak, bir düşünceyle diğeri arasında köprü oluşturmak, faaliyetlerimize devamlı motifler vermek ve diğerlerinde devamlılığı aramak vardır. Devamlı bir gerçeği organize etmenin neler gerektirdiğine dair fikir sahibi olmak için, beyinleri dünyayı çok az algılayan ve konuşmaları "kelime salatası"na dönen şizofreniklerin durumunu düşünebiliriz. David Noonan'ın çok okunan kitabı Neuro-'da (Sinir-) şizofreni başladığında mantığını kaybeden kişilerden bahsediliyor. Bir hasta şöyle diyor: "O konudaki son öğretmenim Profesör A idi. Siyah gözlü bir adamdı. Aynı zamanda mavi ve gri gözler ve diğer çeşitler de var. Yılanların yeşil gözleri olduğunu duydum. Herkesin gözü vardır."

Düşünceler ve duyguların ağırlığı altında gözle görünür bir şekildi ezilmiş bir şizofrenin zihni, bir sürü iç ve dış kaynaklı izlenimden düzenli ya da mantıklı ifadeler oluştura-

maz. Başka bir hastadan enerji krizini yorumlaması istenmişti. "Sabun yapmak için çok fazla sayıda sığır sürüsünü ve yağı yok ediyorlar," diye cevap verdi. "Eğer bir su havuzuna atlayabildiğinde sabuna ihtiyacın olursa ve sonra gazolin almaya gittiğinde, alınacak en iyi şey motoryağı ve paradır. Aynı zamanda oraya gidilebilir ve lastik, traktör, araba garajı ticareti yapılabilir, böylece arabaları kazadan koruyabilirler, buna inanıyorum."

Hasta kendisine sorulan soruyu anlamıştı; fakat sorunun aklına getirdiği görüntüleri, anıları ve durumları çözümleyemedi. Hepsi salataya döndü. Sonuçtaki kelime karmaşası, bana kendi kelimelerimin bilinç tarafından gizemli bir şekilde bir araya getirildiğini hatırlatır. Konuştuğumda söylediklerimin bir anlam ifade etmesi için herhangi bir zihinsel süreçten geçmem gerekmez; sadece olur ya da olmaz.

Bu otomatik devamlılık olmasaydı, hayat "hayat salatası"na dönerdi. Ancak burada bir paradoks var gibi. İnsan nasıl devamlılığı sürdürebilir ve aynı zamanda beklenmeyen şeylere, olayların devamlı değişen akışına ve vahyin aydınlatıcı ışığına açık olabilir? Dünyayı olduğu gibi kabul etmek ya da arzularıma uyacak şekilde değiştirmek konusundaki anahtar benim seçimimdir. Maya ve ben, dünyayı tahmin edilebilir kılmak konusundaki anlaşmamıza uymada çok iyiydik. Ancak! -Kim bilir?- Yarın anlaşmayı bozmaya karar verebilirim. Ya da bir dakika sonra. Gerçek, daima revizyona açıktır.

Tılsımın Bozulması

Hipnozun terapide kullanımına öncülük edenlerden biri olan Milton Erickson, tıp öğrencilerinden oluşan bir izleyici grubuna uygulamalı bir ders veriyordu. Önce kürsüde kendisine katılacak bir gönüllü aradı. Genç bir adam gönül-

lü oldu; izleyicilerin karşısına oturdu ve Erickson'un söylediği gibi ellerini dizlerinin üzerine koydu. Sonra Erickson sordu: "Ellerini dizlerinin üzerinde görmeye devam etmek ister misin?" Öğrenci istediğini söyledi. Öğrenci konuşurken Erickson sessizce bir meslektaşına işaret etti ve meslektaşı genç adamın diğer yanına geçerek sağ kolunu havaya kaldırdı. Kol orada asılı kaldı.

Erickson "Kaç tane elin var ?" diye sordu.

Genç adam "Tabi ki iki" , diye cevap verdi.

Erickson "Ben onları işaret ettiğimde saymanı istiyorum", dedi.

"Pekâlâ," diye yanıtlayan genç adamın ses tonunda ukala bir hava vardı. Erickson sol diz üzerindeki eli işaret etti ve adam saymaya başladı, "bir". Hiçbir elin olmadığı sağ dizi işaret ettiğinde genç adam "iki" dedi. En son havada asılı eli işaret ettiğinde öğrencinin kafası tamamen karıştı.

Erickson "Bu diğer eli nasıl açıklıyorsun?" diye sordu.

"Bilmiyorum, " dedi genç adam."Bir sirkte olmalıyım".

Fark etmiş olabileceğiniz gibi gönüllü öğrenci hipnotize edilmişti. Hikâyenin en etkileyici yanı, öğrencinin en başta hipnotize edilmemiş olması. Erickson sanatında o kadar ustaydı ki genç adamı sadece "Ellerini dizlerinin üzerinde görmeye devam etmek ister misin?" sorusuyla hipnotize etti. Sağ dizinde el "gördüğünde" tamamen bu soruya verdiği yanıta göre hareket ediyordu.

Peki bana ne demeli? Şu anda etrafımda gördüğüm her şey o üçüncü el kadar güvenilmez. Güvendiğim bir "gerçek hissi" var ve ben buna gerçek olduğu için değil, güvenim onu gerçek yaptığı için güveniyorum. Bir hipnotist, dikkatimin dağıldığı ilk anda, beni iki düzine insanın olduğu bir odada altı kişi olduğuna ya da bir eczacının hazırladığı bir karışımın çok leziz bir Beyaz İspanyol Şarabı olduğuna inandırabilir. Bunların ikisi de Glasgow'daki bir hipnotist arkadaşı tarafından R. D. Laing'e yapılmıştı.

Şarap örneği üzerine yorum yaparken, Laing şöyle söyleniyor: "Nasıl bir insanın tat alma duyusu bu kadar kolay yanıltılabilir? Kendi tat alma duyguma inanamadım. Bu sadece ilginç değil, aynı zamanda kafa karıştırıcı bir şey. Beni şaşırttı. Beni korkuttu." Dipsiz bir kuyunun üzerinde sallandığımızı hissettiğimizde içimizde güçlü duygular uyanır. Laing'in gayet haklı olarak sorduğu gibi, "Herhangi bir şeyin gerçek tadı nedir? Herhangi bir olgu hangi açıdan gerçektir?" Babar Caddesi'ndeki verandamızda toplanmış yaşlı adamların beyinlerini meşgul eden sorular bunlardı. Laing'in içine korku düşmüştü. "Tüm duygularımız ve günlük hayatla ilgili her şey bu, hepimizin ağına düştüğümüz bu masal, nereye kadar sosyal anlamda programlanmış?" diye sordu. Ağdan kaçabilenler, "tavlanamayanlar ya da tılsımı bozmuş olanlardır; -üstün zekâlılar, sinir hastaları ve bilge insanlardan oluşan bir grup".

Kesinlikle; Maya'dan kurtulmanın tek yolu, büyüsünden kurtulmak ve büyülenmemiş insanlara katılmaktır. Kültürümüzde, tılsım "katı" bilim kadar saygıdeğer hale geldi; fakat bu onu daha gerçek kılmaz. Maya gözüyle görmenin avantajı şudur: Bilimsel tılsım jetleri, bilgisayarları, havuç suyu sıkıcılarıyla bize bu rahat, modern hayatı verse de korku, şiddet nefret ve acıdan uzak kalamamıştır. Bütün bunlar Maya'ya da programlanmıştır. Siz rüyayı görmeyi kabul ettiğinizde, bu rüyayla birlikte gelirler.

Arada sırada, ağa takılmamış insanlardan biriyle tanışıyorum. Bunlar her zaman sinir hastaları, üstün zekâlılar ya da bilgeler olmuyor; onlar bizim kadar kolay kandırılamayan insanlar. Her yüz yüze gelişimizde benim rüyam biraz sarsılır. Onların gördüklerini görmek ve oldukları şey olmak için sabırsızlanarak yürürüm. Fakat ne olduğunu fark ettiğimiz zaman aynı zamanda mutluluk ve neşe vardır. Bir an için, eşit olduğumuzu bulmak için yanılsamaya baktık. Gözleri "Kim bilir?" der gibi. *"Belki de bir sonra uyanacak kişi sensin".*

Özellikle, yetmiş beş yaşında sıradan biri olan ve vücudu gözle görünür bir şekilde çökmekte olan Harold'u düşünüyorum. Onu bana kızı getirdi; çünkü Harold'un, böbrekleri hızla iflas etmekteydi, çoğu yaşlı insanın başına geldiği gibi (ciddi ve hatta ölümcül bir sorun). Üçümüz ofisimde otururken kızı, diyaliz dahil, izlenecek adımlardan bahsediyordu.

Ancak Harold sandalyesine yerleşti ve son derece ilgisiz göründü. Kan testlerine baktığımda, kızının niye üzgün olduğunu anladım. Harold'un kan üre nitrojeni (BUN) normal değer 10 iken 90'a çıkmıştı. Kreatinin "creatinine" denen diğer gösterge de son derece yüksekti.

Herkes, hücrelerdeki protein yakımı sonucu oluşan tortular olarak kanında nitrojen artıkları toplar. Bu artık son derece zehirlidir ve vücut onu böbrekler yoluyla atamasaydı öldürücü olabilirdi. Bir doktor BUN'ın ya da kreatinin düzeyinin yüksek olduğunu gördüğünde bu, ciddi bir böbrek problemini gösterir. Harold diyaliz kararı alınma noktasına çok yakındı. Bu, aile doktorunun da ısrarla önerdiği şeydi; fakat Harold reddetmişti.

Harold'un test sonuçlarına bakılırsa, belirgin şikâyetleri olmalıydı; fakat böbrek rahatsızlığının tipik belirtileri olan, iç bulantısı, baş dönmesi, halsizlik ve iştahsızlık gibi belirtileri saydığımda; iyi hissettiğini, ancak biraz yorgun olduğunu söyledi. İnanmıyor görünmüş olmalıyım ki yeni bir soru sormama fırsat vermeden "Bu yeni bir problem değil, biliyorsunuz", dedi.

"Öyle mi?" dedim. "İlk ne zaman öğrendin?".

"Yaklaşık kırk beş yıl önce," diye cevap verdi, muzip bir şekilde bana bakarak. Kronik bir böbrek sorunuyle kırk beş yıl yaşayan bir adamın sadece kemikleri, gözleri, akciğerleri ve kan damarları değil, olası diğer organlarla birlikte böbreklerin kendisi de kalıcı bir zarar görürdü. Fakat Harold böbreklerindeki problemi ilk kez İkinci Dünya Savaşı sırasında bir ordu doktorundan duyduğu konusunda ısrarlıydı.

Doktor, test sonuçlarının onu hemen ordudan terhis etmeleri gerekliliğini yarattığını söyledi. Bu yüksek BUN değerleriyle beş yıldan fazla yaşayamayacağı söylenmişti.

Harold'un o zaman da hiçbir şikâyeti yoktu ve böbrek iflası için o zaman herhangi bir tedavi yöntemi olmadığı için terhis oldu ve ayrıldı. Beş yıl sonra ordu doktorunu görmeye gitti ve doktorun öldüğünü öğrendi.

Harold "Hastalığımı bilen tek kişi o olduğu için öldüğünü öğrenmek beni üzdü," dedi, "Başka hiç kimseyi görmeden eve gittim." Başka bir böbrek uzmanını gördüğünde ellili yılların ortalarıydı. Doktor, Harold'un BUN düzeylerini gördüğünde paniğe kapıldı ve yaşanacak çok az ömrü kaldığını söyledi. Tek umudu, o zamanlar gelişiminin ilk aşamalarında olan böbrek diyaliziydi; belki bu yöntem onu kurtarabilirdi. Harold tekrar eve, eski yaşamına döndü. "Böbrek makinesinin sorunu çözümleyeceğini düşündüm; ancak bu konudaki gelişmeleri takip etmeye devam ettim." On yıl sonra gazetelerde diyalizin pratiğe geçirildiğini okudu. İkinci böbrek uzmanına tekrar gitti ve onun da öldüğünü öğrendi. Harold'un durumu kötüye gitmeye devam etti ve beş yıl önce sağlık sigortasına başvurduğunda, üçüncü uzman; ya diyalize başlaması ya da böbrek nakli yaptırması gerektiğini söyledi.

"Bu kızımı gerçekten çok sarstı," dedi. "Bu yüzden bir şeyler yapmam gerektiğini düşündüm ve geçen ay doktora tekrar telefon ettim. Hemşiresi doktorun bir süre önce kalp krizinden öldüğünü söyledi."

Bir an üçümüz de öylece kalakaldık, ne söylenebilirdi ki? Hepimiz de aynı anda gülme krizine tutulduk. Harold: "Eğer ben üç böbrek uzmanını devirdiysem; sanırım artık doktorlardan uzak durmalıyım. Bu, onlar için çok daha emniyetli olur" dedi, bu arada talihine şükretmeyi de ihmal etmeyerek.

Ona katılmak zorundaydım.

6

Özgürlüğe Tehdit

"Korkmuyorum. Bu ameliyatı olmaya karar vermekle büyük bir risk aldığımı biliyorum. Hayatımın geri kalanında bir boruyla beslenebilirim. Önemli değil. Hiçbir zaman ölüm korkusu hissetmedim. Sadece sizi bu konuda temin etmek istedim."

Hiç de inandırıcı olmayan bir konuşmaydı. Lou konuşurken, gözlerinin büyüdüğünü ve ellerinin titrediğini gördüm. Gerçek duygularının fazlasıyla ortaya çıktığını görmezden gelmeye çalışıyordu. Belki de gerçekten fark etmiyordu.

'İçimize hapsedilmiş bu korkuyu nasıl yatıştırabiliriz?' diye merak ettim. Ölümün ne kadar ani geldiğini düşününce, bu o kadar da kolay bir iş değildi.

İki ay önce hiçbir sorun belirtisi yoktu. Aslında çok mükemmel bir hayat sürmek bir sorun belirtisi. Lou İspanya'da yaşayan bir Amerikalıydı. Serbest çalışıyordu ve sanat

tarihine tutkundu. Kendini hasta hissetmeye başladığında belirtiler önemsenmeyecek kadar azdı. İspanyol eşi akşam yemeklerinde daima şarap bulundururdu; fakat Lou bir bardak kırmızı şarabın bile başının dönmesi ve ishal olması için yeterli olduğunu fark etmeye başladı. Madrid'de bir iç hastalıkları doktoruna bu durumdan bahsetti ve doktor Lou'ya bunun nedeninin geçici bir bağırsak virüsü olabileceğini söyledi. Ancak problem devam edince doktor kesin teşhis için bazı testler yapmaya karar verdi. CAT testi (Bilgisayarlı tomografi), pankreasın başında beş santimetre uzunluğunda şüpheli bir kitle olduğunu gösterdi. Biyopsi yapıldı ve birkaç saat içinde hastane laboratuvarından kötü haberler geldi. Kitle ölümcül bir pankreas kanseri türü olan adenokarsinoma idi.

Altı ay yaşama şansı bile yüzde elli olan Lou, hâlâ bir ağrı hissetmiyordu. Vücudu, kanserin tipik son aşaması olan dokuların tamamen eriyip yok olduğu kaşeksi (cachexia) belirtisi göstermiyordu. Hazımsızlık nöbetleri olmasa Lou kendini sağlıklı kabul edebilirdi. *"Her sabah kendimi iyi hissederek uyanmak, çok garip"* dedi. "Tam tenis mi oynasam, bir şeyler mi çizsem?, diye düşünmeye başlamışken, durumumun ölümcül bir vaka olduğunu hatırlıyorum ve o zaman kendimde herhangi bir şey yapacak enerjiyi bulamıyorum." Kederlendi. *"Keşke hep o ilk anda kalabilsem"*.

Kişisel olarak, yardım etmeye her zamankinden fazla ihtiyaç duydum. Lou tedavi için Amerika'ya dönmüş; fakat ameliyat ve radyasyon gibi standart uygulamalar faydasız olmuştu. Pankreas vücuttaki sindirim enzimlerinin ana kaynağıdır; alındığında, hasta hemen hemen tüm sindirim yeteneğini kaybeder. Bu enzimlerin yerine başka enzimler sağlanabilir; ancak bunlar vücudun doğal sürecini başarıyla sürdürmekten uzaktırlar. Endokrinoloji'de staj görürken, Boston Baptist Hastanesi'nin onkoloji bölümünde de bir süre çalıştım. Aynı zamanda bir fizikçi olan ünlü bir pankreas cerra-

hının yanındaydım. Yataklarında yatarlarken korkunç görünüyorlardı; can çekişir gibi, sarılık olmuşlardı. Ameliyattan sonra asla eskisi gibi yiyemediklerinden, bu hastalar IV (intravenöz-damar içi) tüpleriyle damla damla beslenerek günler geçirdiler. Sonunda, harcanan büyük çaba ve ilgiden sonra büyük bir çoğunluğu sadece birkaç ay yaşayabildi.

Benim için en önemli şey Lou'yu bu senaryodan kurtarmaktı. Onun fizikçisi değildim; fakat bana gönderildi; çünkü doktoru kitaplarımdan birini okumuş ve zihin-beden yaklaşımının Lou'nun acılarını dindirmeye yardımcı olabileceğini hissetmişti. Ancak Lou'nun hastalığı kadar tedavisi konusunda da endişeli olduğunu seziyordum. Ameliyat olmayı düşünmemesini önerdim. Ameliyatla yaşam süresi biraz uzatılabilirdi, en azından istatistiklere göre öyle; fakat kendi ferahlığı dengede tutulmalıydı. Bu kadar az fayda için bu kadar çok acı çekmek istiyor muydu? Dikkatle beni dinledi; fakat ikna olmuş görünmüyordu.

"Benim hislerim de bana ameliyat olmamamı söylüyor," dedi, "Fakat hiçbir şey yapmaz ve altı ay sonra ölürsem ne olacak? Bu eşim için korkunç bir şey olur ve onu bu şekilde üzdüğüm için kendimi çok suçlu hissederim."

Yeterince düşündükten sonra anlaşmaya varmaya karar verdi. Bütün pankreası aldırmak yerine, organın çoğunun alınmadığı bir prosedürden geçmeye karar verdi. Böylece gelecek haftalarda diğer insanlar gibi yiyebilecekti. Ancak operasyon yaklaştıkça Lou'nun ruh hali değişmeye başladı. Bazen ameliyatının başarı şansı hakkında güvenli, hatta coşkuluymuş rolü yaparak ofisime geldi. Normal kişiliği karmaşaya düşmüştü. Artık hiçbir şey eskisi gibi değildi. Vücudu artık onun değildi; o garip, korkunç bir nesneydi. Kendini bu şeyden uzak tutmaya çalıştı; ancak her gün daha da yakınlaşıyordu. Bir canavara yeterince uzun süre bakarsan sen de canavarlaşırsın. Bu söz, Lou için gerçek hale geliyordu.

Bir gün ondan gözlerini kapatmasını ve sessizce oturmasını istedim. Dediklerimi yapınca "Şu an için konuşmayı ve

düşünmeyi bırakalım. Sadece kendin ol. Zihnini herhangi bir problemle tanımlama; hiçbir şey yapma", dedim. Sustum ve ikimiz de sessizce oturduk.

"Herhangi bir ağrı hissediyor musun?" diye sordum.

"Hayır" diye mırıldandı.

"Güzel", dedim. "Şimdi aklına gelen her şeyin tadını çıkararak rahatça otur. Güçlü, hatta sıkıca yapışmış bir düşünce gelse bile geçip gitmesine izin ver. Bunun çok zor bir şey olmadığını göreceksin." Biraz daha sessizlik ve sonra," Herhangi bir korku ya da endişe hissettin mi?"

Başını salladı.

"Hiç önemseme", dedim. "Geçici bir bulut o. Fark etmeni istediğim şey, düşüncelerinin arasında bulutların arasındaki mavilikler gibi boşluklar olduğu. Böyle bir boşluk fark ettiğinde, sadece başını salla." Gözlerini tekrar kapadı ve bir an sonra yavaşça başını salladı. Bu çalışmaya birkaç dakika daha devam ettik.

"Şimdi endişeli hissediyor musun?" diye sordum. Başını salladı ve gözlerini açmasını söyledim. Yüzünde son derece şaşırmış bir ifade vardı.

"Görüyorsun, bir kanser hastası olmaya son vermek o kadar da zor değil," dedim. "İç sessizlik durumunu deneyimlemen amacıyla bir an için sessizce oturmanı istedim. Düşünceler sessizlikte geldi ve gitti. Fakat herhangi bir düşünce yokken, korkudan, güçlü anılardan da eser yoktur; zihin kendisiyle baş başadır, sadece kendisi olarak. Tam bu anda, bir sonraki düşünce ya da duyguyu seçme şansı vardır. Şimdi kendine sor, bu seçimi kim göze alabilir?" Lou "Bilmiyorum," dedi, kafası karışmış bir halde. "Şimdiye kadar hiç kimse bana böyle bir açıklama yapmadı."

"Bir filmi oynatmak için ekran gereklidir", dedim. "Ekranda görüntüler hareket eder ve oynar; parlak duygular ve ağır dramlar gösterilir. Tüm bunlara rağmen, ekranın kendisi bir şey yapmaz. O filmin bir parçası değildir, değil mi?"

"Hayır" dedi, şüpheli bir şekilde.

"Zihin ve sinema ekranı arasındaki fark, bizim sinemanın bir parçası oluşumuzdur; çünkü o bizim hayatımızdır. İçimizdeki ekran kişisel görüntülerle öyle bir dolar taşar ki orada bir ekran; zihnin değişmez, etkilenmez bir parçası- olduğu duygusu tamamen kaybolur." İkimiz de bütün bunların kulağa ne kadar da değişik geldiğini fark ettik. İnsanın benlik duygusu, "benim" dediğimiz geçmişteki görüntüler, korkular, umutlar, dilekler, düşler, sevgiler ve hayal kırıklıklarından oluşur. Yine de, bütün bu görüntüleri bir kenara koyarsanız, "ben" den hâlâ geriye bir şeyler kalır: Karar veren, ekran, *sessiz tanık.*

Dürüstçe, "Senin için o dokunulmamış özü bulamam", dedim. "Onu sen bulmalısın. Sana bir ipucu verdim. Gökyüzündeki bulutlar gibi uçuşan düşünceler ve duygular sadece oyalamacadır. Gerçek sen, ilerideki gökyüzündesin. O berrak, açık boşluğu her gördüğünde, güvenli bir yer bulacaksın; çünkü onun başlangıcında kanser yoktu. İşte burada kendinle yüz yüze gelirsin; gözlenen aynı zamanda gözleyendir.

Yoga

Kişiliğin dokunulmaz bir özü olduğu inancı modern psikolojide; özellikle psikoterapi alanında önemli bir rol oynar. Terapide, hasta kendisinin sadece yüzeysel yönleriyle yüzleşirse yüzeysel bir değişim geçirecektir. Bunu aşmak ve büyük bir değişim geçirmek için, "içinde akıl ve bilgelik bulunduran merkezi çekirdeğin" sırrını çözmeli. Bu sözler Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikiyatrist ve profesör olan Irvin Yalom'a ait. Başlangıçta, bilgeliğin ve kişilik bilgisinin var olduğunu sadece terapist fark eder. Zihinsel ıstırap içindeki hastanın kendisi zihninin bu yönünden

habersizdir. Bu yüzden, terapistin rolü hastaya kişiliğinin derinliklerini açığa çıkarabilmesi için cesaret ve özgürlük vermektir. Hemen hemen bütün vakalarda, ilk adım, en derin benliğin gerçek olduğuna hastayı ikna etmektir. Hastaya, zihninin krizleri aşan ve bilinçli zihin panikteyken bile hayatı büyük bir berraklıkla kaydeden bölümü gösterilmeli ve bunu deneyimlemesi sağlanmalıdır. Bu kolay bir keşif değildir. Freud'dan beri derin psikoloji bilincinin acılı deneyimlere gömülü olduğu fikrinden hareket ettik. Hasta düşlerle, dilin sürçmesiyle ve gerçekte ne olduğunu gizleyen birtakım bağlantılarla tanımlanır.

Bir defasında, başka bir iç hastalıkları doktoruyla son zamanlardaki yüksek boşanma oranını tartışıyordum ve ona annesiyle babasının ayrılıp ayrılmadığını sordum. "Hayır", dedi. "İster inan ister inanma, kırk beş yıldan beri hâlâ evliler. Bu devirde ve bu çağda adeta müzelikler. Onları toprağın altına koymalıyım." Ben daha düzeltemeden o yanlışını fark etti. "Tanrım, tabii ki camekân demek istedim." Seksen yıl önce, bu dil sürçmesini önemsemeden geçebilirdi; şimdi ruhunun aralıklarından sızan gizli dileğin ne olduğunu merak etmek zorunda. Doğu ve Batı arasındaki en büyük kültürel farklardan biri, nevroz ve depresyon gibi rahatsızlıkların tedavisi olarak gördüğümüz bilen *(knower)* arayışının, Doğuda hayatın normal amaçlarından biri olmasıdır. Hindistan'da bileni bulmak hayatın en büyük macerası olarak kabul edilir. Son derece kişisel bir macera olsa da, yolu geleneksel bilgiyle işaretlenmiştir gerçekten bir bilim olan ve Sanskritçe *"birlik"* anlamına gelen Yogayla.

Bir yoginin aradığı birlik kendi dışındaki bir şeyle değildir; Tanrı'yla ya da tabiatüstü varlıklarla birlik de değildir, bunların ikisi de bir gün deneyimlense de. Yoginin birliği daha asıldır, filtreler ya da maskeler olmaksızın gerçeği doğrudan deneyimleyen noktasını bulmak için köklü bir istek duyar.

Hindistan'da yoga kültürü eski ve yaygındır ve yabancılara çok şaşırtıcı gelir. Onu anlamaya zahmet ederlerse, çoğu Batılı Yoga'nın birtakım garip duruşlardan oluşan fiziksel egzersizlerden ibaret olduğunu düşünür. Bu disiplin Hatha Yoga diye adlandırılır ve Yoganın sekiz dalından biridir. (Fakat hiçbir şekilde en önemlisi değil).

Bilen arayışı bir Hint projesi olmadığı için Yoga da değildir. Amacı *içimizdeki sessiz tanığı* sistematik bir şekilde ortaya çıkarmaktır ve bu imkân herkese her zaman açıktır. Ona on üçüncü yüzyıl Çin'inde şair *Wu-Men'*in satırlarında rastlıyoruz:

"Bir an, sonsuzluktur,
Sonsuzluk, şimdidir.
Bu ana bakarken,
Onu göreni görürsünüz."

Büyük Sufi şairi *Rumi*, imalı satırlarıyla bizi özgürlüğe çağırır:

"İyi şeyler ve kötü şeyler sınırlamalarının ötesinde bir yer vardır.
Sizinle orada buluşacağız."

Yoga'nın ne demek olduğuna dair daha gerçekçi bir fikir kazanmak istersek, tanımlama problemine dönmeliyiz; bu birlik gerçekleştiğinde çözümlenecek bir problemdir. Hepimiz hayatımıza nesneleri birbiri ardına tanımlayarak devam ederiz. Benim evim, benim kariyerim, benim karım tanımlamaları bizi rahatlatan ve güvende hissettiren tanımlamalardır Fakat her zaman değil. Zihin tanımlamalarını değiştirmelidir; çünkü şartlar değişir: Benim evim içinde yaşanmayacak kadar küçük gelmeye başlar; benim kariyerim mahvolur; benim karım sıkılmaya başlar. Bu değişimlere

uyum sağlayabilirsem, hâlâ güvenlikte olmak mümkün; fakat risk hâlâ orada; çünkü kendimi tamamen güvenilmeyecek bir şeye bağladım. Lou vakasında, Lou hastalığıyla özdeşleşmişti, bilinçli olarak seçtiği için değil, fakat kendini vücudunla bütünleştirmek doğal bir süreçtir. Vücut hastalandığında çekilen acı pek problem olmayabilir; ancak, "benim" vücudum düşüncesi yeterince güçlüyse, otomatik olarak problem haline gelir.

Çünkü, tanım zihne yerleşir ve insan onu yok edemez. Yogi tanımlama problemini onu kafasında ölçüp tartarak çözer. Yoga yapan bir insan -genellikle meditasyon yoluylakendini nesnelerle özdeşleştirmek yerine her gün giderek artan bir şekilde kendini sessiz tanıkla özdeşleştirmeye başlar. Yöntem, örümceğe ulaşmak için örümcek ağını izlemek gibi bir şeydir. Benim ağım sizinkinden oldukça farklı olabilir; çünkü ben iç gerçek ağını kendi bireysel deneyimlerime göre ördüm. Belli bir uzmana, okula, metoda ya da kitaba inanabilirim. Yogayı duymamış bile olabilirim. Fakat temel konular aynı kalır. İzlenecek bir ağım var mı? Kopmadan beni kaynağına götürecek mi?

Bir kez amaca ulaşıldı mı, Yoga'nın arayış içindeki kişiyi günlük hayatın sınırlamalarından kurtardığı söylenir. Vücut ve zihin arasındaki ayrılık ortadan kalkar ve kişi fiziksel ve zihinsel anlamda daha yüksek faaliyet gösterir duruma gelir. Bazı swamilerin soluklarını ve kalp atışlarını istediklerinde durdurabilme yeteneğine sahip olduklarından daha önce bahsettim. Yine de gerçek yogiler bu tür şeyleri, gelişmelerinin önemli bir parçası olarak görmeye tenezzül etmez. Zihin, madde ve ruh hakkındaki gerçeği oluşturmada çok azimlidirler. Bu açıdan, kendi alanlarında meraklı araştırmacı niteliğine sahip ve iç deneyimleriyle çevrilmiş bilim adamlarıdır.

Yogileri geleneksel bir bakışla, yaşayan azizler olarak niteleyen ruhani büyükbabam; yogiler hakkında pek fazla

bir şey bilmiyordu. Bir yogiden bahsettiğini hatırlıyorum. Himalayalar'daki bir geziden heyecandan nefes alamaz bir halde dönmüştü. Anneme "Dünyadaki en şaşırtıcı manzarayı gördüm", diye bağırdı. Sonra benim bir köşede kulaklarımı kapatmaya çalıştığımı gördü -yaklaşık sekiz yaşlarında olmalıyım- ve yüzü bulutlandı. "Onu korkutmuş olmalıyım" dedi, endişeli bir şekilde.

"Korkutmadın" diye protesto ettim, pek de emin olmadan.

"Hayır, hayır," diye başını sallayarak itiraz etti. Hikâyeyi öğrenmem çok uzun zaman aldı. Büyükbabam, Ganges denen yerde bir mağarada yaşayan ve zamanının çoğunu meditasyon yaparak geçiren bir yogiyi ziyaret etmişti. Büyükbabamın anlattığına göre yogi büyükbabamı ve beraberindekileri neşeyle selamladı. Konuşurlarken, büyükbabam açıktaki kollarında ve bacaklarında çeşitli yara izleri olduğunu fark etti.

Büyükbabam yanındakilerden birine alçak sesle, "Bunlar ne?" diye sordu. Adam omuzlarını silkti ve tam o anda ikisi de izlerin nedeninin yılan sokması olduğunu anladılar. Dağın aşağılarındaki o alan kobralar tarafından istila edilmişti. İki ziyaretçi etraflarına korkarak baktılar ve büyük bir kobranın çimenlerin üzerinde hareket ettiğini gördüler. Büyükbabam azize seslendi ,"Yılanlarla dolu bir yerde yaşıyorsun."

"Yılanlar?" dedi yogi. "Burada hiç yılan görmedim."

Büyükbabam itiraz etti, "Ama her tarafın sokma izleriyle dolu".

Yogi ona tatlılıkla baktı. "Belki siz burada bir yılan görüyorsunuz; ama ben sadece Tanrı'yı görüyorum ve inan bana bayım, Tanrı ısırmaz."

Sekiz yaşında bir çocuk olarak bu hikâye karşısında hayrete düştüm ve inandım; fakat anlamadım. Yoga olgusu ancak bir yetişkin olduğumda benim için bir anlam ifade etti,

Maya olgusuyla birlikte. Yoga, Maya'yı daha az ikna edici yapan bir metottur, böylece insan sonunda duyular tarafından sunulandan daha geniş bir gerçeği seçmekte özgürdür. Duyular bir kobra sunar; fakat evliya sadece Tanrı'yı görür ve gerçek değişir. Başka insanları öldürebilecek bir şey ona dokunamaz; çünkü o zaten ölmüştür, eski, duyuların baskın olduğu gerçeğe karşı. Burada tanımlamanın ince bir noktası baskın geldi. Genellikle dünyayla özdeşleşmeden duramayız. Retinaya bir gül görüntüsü çarptığı zaman, bu beyindeki görme merkezinde otomatik olarak bir izlenim yaratır. Seçim bilinçli olarak yapılmamıştır; çünkü sinir sistemi görüntünün anlık sahibidir. Dikkat başka bir nesneye yönelinceye kadar, insanın farkındalığı gülle damgalanmıştır. O yüzden bu bir çeşit birlik, ya da Yogadır, ama yanlış bir birlik; çünkü burada nesne ağır basar. Gülü görünce kendimi unuturum.

Çoğu insan, nesnelere bakmanın bir çeşit esirlik olduğunu bilmez. Bir gül bir güldür; ateş ateştir; su sudur. Bütün bu doğal gerçekler, kendilerini önceden yapıldığı görünen bir birliğe sokmuşlardır, tanımlamanın otomatik metoduyla. Fakat yogiye göre duyulara esir olmak ciddi bir sorundur; çünkü bu bizi "oradaki" ve anılardaki şeylere teslim eder ki bunlar tamamen geçmişteki şeylerle doludur. Eğer bacağımı kırar ve yoğun bir ağrı hissedersem, bu acıya tepkim değişmezdir, yıllarca önce öğrendiğim eski tepkinin tekrarıdır sadece. Bu eski ders öğrenilmemiş olabilir mi?

İnsan baş ağrısını bir arkadaşıyla konuşarak ya da bir kitaba konsantre olarak geçirebilir. Bunun nedeni tanımlama konusunda farkında olduğumuzdan daha fazla seçime sahip oluşumuzdur. Duyular dünyaya bir yapışkan gibi yapışsalar da, onları uzaklaştırmakta özgürüz. Bu seçimin acı tarafından engellenmesi için hiçbir neden yok.

Milattan sonra birinci ve ikinci yüzyıllarda Romalılar tarafından aslanlara atılan din şehitleri, bunu inançlarını is-

pat etmek için bir fırsat olarak kabul ederek kaderlerine boyun eğdiler. *"Ruhani İnciller"* adlı kitabında *Elaine Pagels* ölüme mahkûm olmuş Hıristiyanların arkadaşlarına yazdıkları ve onları kurtarmaya çalışmamaları için yalvardıkları mektuplardan bahseder. İsa'nın yaşadıklarını taklit etmek arzusuyla motive olan din şehitleri arenalarda mümkün olan en fazla sabrı gösterme konusunda yarıştılar, aslanlar onlara saldırırken onlar yüzlerinde neşe ifadeleriyle yukarı bakıyor ve ilahiler söylüyorlardı. Hıristiyanlık, putperest dünyasını ilk olarak zihinlerine korku salarak fethetti, insanın nesnelere hâkim olduğunu ve bunun tersinin doğru olmadığını ispatlayarak.

Ağrıya dair modern teoriler ağrı sinyali ve ağrı duygusuna eşlik eden çeşitli kimyasal tetikleyiciler üzerinde konsantre olmuşlardır. Ancak İsa'ya inanmak kimyasal bir olay değildir; bu zihinde yapılan bir seçimdir. Bu nedenle tanımlama gibi garip terimlerle uğraşan yogi sözlüğü hayata bilim adamının katı terimlerinden daha uygundur. Ağrıyı açan ve söndüren elektrik düğmesine yetişmek için insan görünen molekülleri gözle görünmeyen inançlardan ayıran hattı aşmalı. Bu soyut alanda insanlar bir şeyin onları incitip incitmeyeceğine karar verir. "Ben" hislerini bazı olaylarla birleştirirler ve bazı olaylardan ayırırlar.

Stephen Locke ve *Douglas Colligan* tarafından yazılan *İç İyileştirici* isimli kitapta bahsedilen ve bacakları erimiş alüminyum fıçısına giren bir dökümhane işçisiyle ilgili ilginç bir tıbbi vaka vardır. "Bilinçsiz bir halde hastaneye götürüldü, yanık ünitesindeki psikiyatrist tarafından uyandığı an hipnotize edildi. 700 fahrenhayt sıcaklığındaki erimiş metale düşmek yerine, ılık suya düştüğü, yanan adamın beynine yerleştirildi. Bu telkin öyle işe yaradı ki sadece acıyı yok etmekle kalmadı, hasta kısa zamanda iyileşti." Bu zihinsel etkinin pratik bir sonucu. Tanımlama problemini çözen adam beyninden gelen sinyal sonucu hâlâ ağrı hissedebilir; ancak onu

"benim" ağrıma çevirmeyecektir ve bu ufak fakat çok önemli fark ağrıyı keser. Bundan sonra algının farkındalığını yarattığını düşünme yanılgısına düşmez, aksine farkındalık algısını yaratacaktır. Zihinlerimizi kendi deneyimimizi gerçekleştirmekte özgür olduğumuz farkındalığın derinliklerine çevirirsek Yoga tüm acıları kaynağında söküp atma olanağını bize verecektir.

Zihin Kendini Özgürleştirebilir mi?

Zihnin yanılsamalarını kırmak bir düşünce olarak kulağa hoş gelebilir; fakat bu pratikte nedir? Çoğu insanlar kurtulmak istedikleri rahatsız edici düşüncelerin yerine "pozitif düşünce"yi getirmeye çalışırlar. Yüzeyde bu işe yarayabilir. Zihin kendini sadece hoş ve moral artırıcı şeylerle özdeşleştirebilir. Fakat zaman içinde korkulan düşünceler yine yüzeye çıkar (Freud buna "bastırılanın dönüşü" der), o zamana kadar bu kontrol mekanizmasını korumak için yorucu bir çaba gösterilir.

Bir süre önce pozitif düşünce üzerinde sabitleşmiş bir kadın bana danışmaya geldi. İki yıl önce başarılı bir göğüs kanseri tedavisi geçirmişti; fakat tekrarlanmasından hâlâ çok korkuyordu. Endişesi etrafındaki herkesin fark edebileceği kadar açıktı; fakat kadının yüzleşmek istediği son şey de buydu. Ne zaman "Korkuyorsun, değil mi?" demeye kalksam, donmuş gülümsemesi ve davranışları kendimi kaba ve düşüncesiz hissetmeme neden oldu. Aynı zamanda, onun yanında olmak kendimi son derece tedirgin hissetmeme yol açtı. Kadın bana kopmak üzere olan gergin bir tel gibi göründü.

Sonunda, bütün bu kötü ruh halini kendisinin yaratıyor olabileceğini söyleyip, ondan bu kadar pozitif olmaktan vazgeçmesini istedim. İnanamıyormuş gibi "Yani, istersem negatif şeyler düşünmemde bir sakınca yok mu?" diye sordu.

"Doğal ve kaçınılmaz olduklarında, evet", dedim.

Aniden gülme krizine tutuldu. "Şükürler olsun Tanrı'm," diye bağırdı, "Birilerinin bana izin vermesi gerekiyordu. Negatif düşünceler yoluyla vücuda ne kadar zarar vereceğimizle ilgili o kadar çok şey okumuştum ki; ameliyatımdan sonraki bütün yılı, negatif düşünceyle ilgili en ufak bir sinyalden bile korkarak geçirdim. Sonra korkunun negatif bir düşünce olduğunu anladım. Bunun kafamı ne kadar karıştırdığını bilemezsiniz."

Kadının bunları düşünebilmesinden etkilendim. Pek çok insan, pozitifi güçlendirme çabaları sırasında problemlerinden kaçamaz; ancak onları artırırlar. Acılarına bir son vermek isterler; fakat hislerinin ifade edilemeyecek kadar negatif olduğunu ileri sürerek, kendi gerçek hislerini inkâr etme taktiğini seçerler. Hastamla bu konunun derinliklerine indik. "Korku ve acılarına önem vermekten çoğu insan suçluluk duyar;" diye belirttim, "Çünkü bu onlara, çok yanlış birşey olduğunu düşündüğümüz kendine acıma gibi gelir. Fakat, başkalarına kolaylıkla acırken kendine acımamak da yanlış. Hepimiz acılarımızı içimizde saklarız; ama acıyı bastırmaya çalışmak bir erdem değil. Bu sadece imkânsız bir şey.

İyi davranışlara sahip olmanın çok önemli olduğunu düşünebilirsin; fakat davranışlar o kadar da güvenilir şeyler değillerdir. Netici itibariyle kim kimin moralini yüksek tutmaya çalışıyor ki? İçindeki her şey sensin, sen, acıları bastırmaya çalışan cesur sen ve onun yenmeye çalıştığı korkak sen ayrımlarına gitsen de. Eğer biri diğerine, 'Pekâlâ, vazgeçme, umutsuzluğa kapılma.' diyorsa bu bir çeşit oyun değil de nedir?"

Bunun doğru olabileceğini kabul etti; fakat çok da emin değildi. "Eğer bu oyunu sürdürmeseydim, negatif düşüncelerim tarafından yutulurdum."

"Negatif düşüncelerini inkâr etmen onların gücünü azaltıyor mu?" diye sordum. "Tüm yaptığın, sadece, negatif düşüncelerin bir şekilde ortaya çıkacakları günü ertelemek değil mi? Bunu bir düşün. Negatif düşünmemek için belki de çok zaman harcıyorsun. Bu devamlı özen ve çaba isteyen bir şeydir. Ayrıca baskı ortadan kalkar kalkmaz, bu inkâr edilen duygular artmış bir yoğunlukla geri dönmüyorlar mı? Senin durumunda olsam, gece bana saldıran binlerce negatif düşünce olmadan başımı yastığa koyamazdım."

Kadın, uyumanın bir işkence haline geldiğini kabul etti. "Biz onlara ne kadar karşı koyarsak koyalım, negatif düşünceler kendiliklerinden gelirler," dedim. "Bu hepimizin kabul etmek zorunda olduğu bir gerçek. Bize göre kabul edilir olmayan düşüncelere karşı gelme oyununu sürdürürsek, daima kaybederiz. Önemli olan soru şudur: 'Tüm bu oyundan vazgeçebilir miyim?'. Az sayıda insan bu alternatifi düşünür."

Bir saniyelik bir düşünmeden sonra kadının yorumu şu oldu: "Siz ne derseniz deyin, bu oyunu terk etmenin bu kadar kolay olacağını sanmıyorum."

Elbette haklıydı. Aynı yönde gitmeye olan eğilimimiz çok güçlü. Eski Hint bilgeleri bunu fark etti ve zihnin kendini mücadele, dikkat ya da bastırma gibi hiçbir zihinsel faaliyetle özgürleştiremeyeceği sonucuna vardılar. Düşünceden kurtulmayı düşünmek, kendini gömülü olduğun kumdan saçından çekerek çıkarmaya çalışmak gibi bir şey. Ne kadar pozitif olursa olsun düşünce düşüncedir. Yoga'nın sırrı şudur: 'Zihin sadece düşünmekten ibaret değildir. Düşünme Maya'nın başka bir maskesidir; gördüğümüz ve dokunduğumuz şeylerden daha az katı, fakat onlar kadar güvenilmez.'

"Shiva Sutras" adlı eski bir Hint metninde, bir insanın Maya'dan tek bir araç yardımıyla kaçması için yüz on iki yol gösteriliyor; sessiz tanığın daha derin gerçekliğini deneyimlemek için transa geçmek. Yogilerin geleneksel öğretmeni

Tanrı Şiva (Shiva) tarafından sunulan tekniklerden bazıları şunlardır:

"Farkındalık durumundayken, farkındalığını koru.
Yataktayken ya da oturuyorken, ağırlıksız olmana izin ver, zihnin ötesinde.
Güzel bir insanı ya da sıradan bir nesneyi ilk kez görüyormuşsun gibi gör.
Derin bir kuyunun kenarında dur ve derinliklerine bak, muhteşemliğini görünceye kadar.
Sadece bulutların ötesindeki mavi gökyüzüne bakarak, sonsuzluk."

Dünyayı farklı bir şekilde görmeyi vurgulasalar da, bütün bu teknikler aslında farkındağın değişimine dayanırlar. Daha önce de tartıştığımız gibi, farkındalık görmenin kaynağıdır. Güzel bir insanı sanki ilk kez görüyormuşsun gibi görmek şans eseri oluşabilir; fakat bu hiçbir zaman daimi bir durum değildir. Ufak tefek, utangaç, dindar bir Hintli kadında daima annemi görürüm, o da bende kendi oğlunu görür.

Babam anneme bakar ve farklı bir insan görür; aslında, bir kişide birkaç farklı kişi saklıdır. Başlangıçta bir yabancı olan o yere bakan kız; sonra ürkekçe kur yapılan biri; daha sonra yeni gelin ve anne ve o zamandan beri, sözleri ve düşünceleri artık babamın ikinci kendisi gibi olan candan bir arkadaştır. Babam annemi gördüğünde, her görüntü ona kendi değerinden bir şey katar. Onları neredeyse bir yapan şekillendirici güç daha az güçlü değildir; çünkü çok yavaş ve görünmeden çalışmıştır. Paylaşılan bir gerçek ikisinin de içinde, üstlerinde ve aralarında akar.

Yakınlıkları anneme ve babama ayrıcalıklı bir ilişki verir; fakat bir bedel karşılığı. Maskeler indirilinceye kadar babam annemi sadece karısı olarak görecektir. Güzelliği bel-

li bir mesafede kalacaktır. Mutlu bir ilişkide bu bedel ödemeye değer bir bedeldir. Gerçek bir yakınlığın yokluğunda ise, bedel çok yüksektir. Bir baba oğluna "Seni, seni sevdiğim için eleştiriyorum" diyebilir ve bu ona göre doğru olabilir. Fakat oğlu sevgiyi eleştiriden mümkün olduğunca ayırmalıdır. İnsanlar bu ikisini birbirinden ayıramadıkları için, çok fazla sayıda insan yetişkin olduklarında sevilmeye karşı şüpheyle yaklaşırlar.

Çocukluğumuzdan beri en temel hislerin ve algıların bir diğeriyle karıştığı en karışık durumlarla başa çıkmayı öğrendik. Hayat eğer onu, yogilerin kalplerimizi kastederek hayatın kalbi olarak nitelendirdikleri gibi, güzellik gibi kristal kadar berrak idealler yoluyla görsek, daha kolay olurdu. Fakat Şiva'nın (Shiva) öğretisi modern kuşkuculuk kabuğuna pek nüfuz etmez. Eğer idealistler hayal kırıklığına uğratılmak için doğdularsa niye başlangıçta hayal kırıklığına uğratılmasınlar? Freud, tekrar tekrar psikolojik sağlığın göstergesi olarak "gerçek prensibi"nin önemini vurguladı. Gerçek prensibi, kendinizin dünyanın yaratıcısı olmadığınızı kabul etmektir. Egonuz belli bir sınırda durur ve onun ötesinde herhangi bir etkiye sahip değilsinizdir. Bir bebek ilkel kabul edilir; çünkü kendisinin dünyanın merkezi olduğunu hisseder, her şeyin kendisi olduğu fantezisine kapılarak. Çocuk büyürken, bu çocukça sınırsızlık yanılsamasını üstünden atması beklenir. "Ben" ve "ben olmayan" kendi yerlerine çekilir ve çoğunlukla çok geç kalınmadan "ben", "ben olmayan"la nasıl işbirliği yapacağını öğrenir. Anne babalar bu davranışı çocuklarına kazandırmada çok aceleci davranırlar; bazen çocuk buna uyum sağlayamayacak kadar küçükken bile bunun için çaba gösterirler. Çocuklarının bencil olacağı korkusuyla çocuklarının duyduğu rahatsızlığı görmezden gelirler. Burada yansıtılan şeyin kendi gizli endişeleri olduğunu görmek onlar için zordur. Kendi anne babaları ben merkezli olmanın yanlış olduğunu söylemişlerdi ve bu yargı şim-

di tatmin olmanın çoğu şeklini "bencil" görerek devam etmektedir.

Yeni doğmuş bir bebeğin bencilliğinin gelecekteki davranışları için bir model oluşturacağını söylemek mümkün değildir; fakat daha az bencil biri olmaya doğru yönlendirilmesi gerekir. Eğer büyüme süreci bir çocuğun benlik duygusunu yok ederse, o zaman çok değerli birşey kaybedilmiş olacaktır. Varoluş kendisiyle birlikte ince bir eşsizlik duygusu taşır ve bu duygudan dünyayla bir olma duygusu, güzellikte yıkanma ve sevgi doğar. Bu da bir gerçektir; fakat daha üst düzeyde.

Pek çok küçük çocuk yüksek manevi amaçlara gayet iyi uyan deneyimlerinden bahsederler. Bir kadın bir çocukluk anısını yazar: "Dört yaşındayken çimenlerin üstüne yatmış, bulutlardan resimler yapıyordum. Bir an bulutların artık hareket etmediklerini fark ettim. Etrafımdaki her şey çok hareketsizdi ve gökyüzünün bir parçası olduğumu hissettim. Ben her şeydim ve her şey bendi. Bunun ne kadar sürdüğünü bilmiyorum ve o zamandan beri bir daha böyle bir şey hissetmedim. Fakat bu mümkün."

Onun deneyimi Shiva Sutras'taki meditasyona bir örnek; sonsuzluğu duyumsamak için *"Bulutların ötesindeki mavi gökyüzüne bak"*. Çok sayıda çocuk uykuya dalmadan önce hissettikleri aydınlanma ya da yüzme hissini hatırlarlar. Bu yine, kuralı yatakta yatarken ağırlıksız olmak olan meditasyonu hatıra getirir. Bir yetişkin için çok zor olan "adeta ilk kezmiş gibi, çok güzel bir insan görmek" gibi bir deneyim, dört aylık bir bebek için son derece kolaydır. Annesinin görüntüsünü, her gün dünyasındaki en güzel insan olarak takdir ve memnunlukla karşılar. Yeni doğmuş bir bebek için olmak, büyülü bir dünyanın merkezi olmak demektir. Bazı çocuklar bu sihrin gelişmelerinin çok daha sonraki aşamalarına da yayıldığını hatırlayabilirler. Şair *William Wordsworth* beş ve altı yaşlarındayken etrafında *"ilahi bir ışıkla bezen-*

miş" dağlar, göller ve çayırlar gördü ve maddi şeylerin sadece görüntü olmadığını kendine hatırlatmak için bir ağaca tırmanmak zorunda kaldı. Wordsworth bize bu çaba olmasaydı saf ışık ve ilahi hislerden oluşan ideal bir dünyaya sürüklenmiş olacağını anlatıyor. O zaman Maya yoluyla görmek bizim düşündüğümüzden daha doğal olabilir. Kim bilir kaçımız ışık tarlalarında oyunlar oynadı ve sonra her şeyi unuttu. Kesin olan bir şey varsa o da iyi bir psikolojik eğitimle ilgili idealimizin gerçeğe dayandığıdır, ideale değil. Tekrarlanan pek çok dersler bir çocuğa bir ağaç kabuğunun ilahi duygulardan daha gerçek olduğunu öğretir; bir çocuk bahçesinde oynayacak kadar büyüdüğünde çocuk, kaldırımların dizleri soyduğunu ve yumrukların suratı acıttığını öğrenir.

Meditasyonda bir yogi bu katı gerçek duygusunu siler ve kendini ışığa, ideale ve ilahiye yöneltir. Yoga, birinin günün yirmi dört saatini maske takma ve kaçamak olmaksızın hayali dünyanın her şeklinden uzak yaşaması demek olan mükemmeliyeti amaçlar. Başarılı bir yogi sadece tüm bilginin içinde saklı olduğu çekirdekle ilişki kurmakla kalmaz, ona dönüşür. Bir yetişkin zihni, içgüdüsel olarak uzakta durmayı seçer. Yoganın vaatleri bir taraflara atılırken acı ve hayal kırıklığı deneyimlerimiz son derece inandırıcıdır. Bir arkadaşım şöyle diyor: "Bugün herhangi bir şey, gerçek olmadığı sürece, gerçek olarak kabul edilebilir:" Gerçeklik prensibini fazlasıyla iyi anlamış görünüyor.

İdrak Işığı

Çok şükür ki, yüksek gerçekliğin hiç umulmadık bir anda ortaya çıkmak gibi bir huyu var. Kişiliğin bilgi çekirdeğinin, zihnin önyargılarını yendiği anlar vardır. Bu ışıltılara idrak diyoruz; bunlar bize aydınlanmış olmanın nasıl bir duy-

gu olabileceği hakkında fikir veriyorlar. Vedaların dediği gibi, "Aydınlanmış bir zihin, diğer bütün zihinler mum gibiyken bir güneş gibidir. Fakat bir mumun bir değeri vardır; çünkü bir kez yakıldığında artık karanlık, tam bir karanlık değildir. O idrak ışıltısı geldiğinde benliğin bir köşesi gerçekten orada olan şeyi ortaya çıkarır. İnsan "İşte" diye bağırır ve bir parça gerçek ortaya çıkar."

İdrak daima derin ya da sürekli bir şey değildir. Psikiyatristler yeni idrakları desteklemek ve hastanın eskilerini yitirmemesi ve geri çekilmemesini garantilemek için çok zaman harcarlar. Zaten vücut her zaman daha sağlıklı bir duruma gelmek konusunda zihni izlemez. Öyle olsa bile, idrak anı genellikle tüm benliği değiştirmeyi başarır ve gücünün sırrı buradadır.

Kırklarındaki bir sosyal işçi şu hikâyeyi anlatır: "İşyerimdeki holde yürüyor ve bir arkadaşla bazı düşüncelerimi paylaşıyordum. Ona olaylara çok kişisel yaklaştığını ve gereksiz yere her şeyi çok eleştirdiğini düşündüğümü söyledim. Aniden bana döndü ve tokat attı, 'Kendi hislerini bana empoze etmeye çalışıyorsun ve ben buna içerliyorum.' Sonra sesi yumuşadı ve daha makul bir şekilde, 'Bu üzerinde çalışman gereken bir şey. Kendi düşmanca duygularını diğer insanlara empoze etme alışkanlığın olduğunu fark ettim.'

Ne söyleyeceğimi bilemedim. Bana saldırdığı için özür dileyeceğini sanmıştım. Bunun yerine yürüdü, gitti. Ofisime geldiğimde masama oturdum; fakat çalışmam imkânsızdı, çok sinirliydim.

Aksi bir çocuk gibi birkaç dakika söylendim. Kendimi küçük düşmüş hissettim ve kendime acıdım. Niye bir arkadaş beni böyle incitmişti ki? Sinirimi boşaltmak için, sanki odadaymış gibi arkadaşımla yüksek sesle konuşmaya başladım. 'Kendi düşmanca duygularını bana empoze etmen pek umrunda değil! Beni gerçekten incittin ve suçlamalarının hiçbir mantıklı dayanağı olmadığını da sana söylemek zo-

rundayım.' Bu taktik birkaç saniye için kendimi daha iyi hissetmeme neden oldu; fakat içerlerde bir yerlerde sebepsiz, kaba bir uyarının kurbanı olmadığımı da biliyordum.

Bu noktada duygusal bir dışavurum süreci başladı. Hemen, katmanlara ayrılmaya başladım. Bu çok olağanüstü bir şeydi. Onu tarif etmeye çalışmak çok zaman alırdı, zihnimde pek çok görüntü belirdi. Kendime acımamın hissettiğim yoğun öfkeye karşı bir savunma mekanizması olduğunu gördüm. Onu öldürmek istedim! Sonra yıllar önceki haliyle babamı gördüm. Benden çocukken nefret ettiğim birtakım sıkıcı işleri yapmamı istiyordu. Aynı içerleme yine işbaşındaydı.

Bu ruh halim bir saniyeden fazla sürmedi. Görüntüler hâlâ zihnimde vızıldıyorlardı; kendimi adeta bir kuyuya düşen bir çakıl taşının gözüyle görüyordum."

Süratle, babasına duyduğu öfkenin hiçbir zaman babasının sevgisini kazanamamış olduğu hissiyle ilgili olduğunu gördü. Sonra erkek kardeşleri ya da erkek arkadaşlarının onu eleştirmelerine de dayanamadığını fark etti. Zihninde çeşitli duygular uyandırırak ve anıları canlandırarak her birinin görüntüsü oluştu.

"Sadece yarım dakika geçmişti; fakat çakıl taşı her an daha da hızlanarak düşmeye devam ediyordu. Sersemlemiş ve yönümü kaybetmiş hissedeceğime, aksine zihnim çok açıktı. Her yeni şeyin tadını çıkarıyor ve onu tüm gerçekliğiyle görüyordum. Garip bir şekilde, duygularım ne zaman başlarını alıp gitse, kafamda objektif, sakin, meraklı bir ses şunu tekrarlamaya başladı: "Bu doğru mu? Kendi görüşlerimi başkalarına empoze ediyor muyum? Bu ses nereden gelirse gelsin, kısmen doğru diye nitelendirilerek bir köşeye fırlatılmayacaktı." Bu süreç esnasında adam etrafındaki şeylerle olan bağlantısını kaybetti. Bastırılmış duyguları açığa çıkarmaya konsantre olmuştu. Birkaç saniye içinde, kendini bir kuyuya düşen taş gibi hissetme duygusu sona erdi.

"Dibe oturduğumu hissetmedim. Tüm bu katmanları geçtim, nereye varacağımı sadece Tanrı biliyordu. Tüm olan, tekrar kendime gelmem ve masamda oturuyor olduğumu fark etmemdi. Derin bir nefes aldım -uzun bir zamandır nefesimi tutuyordum- daha sakin, fakat kendimi hâlâ incinmiş hissederek çalışmaya devam ettim. Bir saat sonra öngörü yine geldi. Yıllar önce artık arkadaşlıkları beni pek ilgilendirmemeye başlayan birkaç iş arkadaşımla öğle yemeği yiyiyordum. Birden bana sevimli, hatta büyüleyici geldiler.

Bana gözlerinde bir sevgi ifadesiyle baktılar, komik bir şey söylediğimde güldüler ve ben de onlarla birlikte güldüm. Ne olduğunu anlayana kadar bana bu durum çok garip geldi: Artık görüşlerimi onlara empoze etmeye çalışmıyordum. Bu insanların bana sunacak yeni bir şeyleri olmamasının nedeninin, benim onlara bir şans vermemem olduğunu anladım. Kendimi geri çeker çekmez, mahcup çiçekler gibi açmaya başladılar. Farkındalığımdaki değişim içlerindeki yeni bir şeyleri dışavurmalarını sağlamıştı. Onların böyle açıldıklarını görmek çok anlamlıydı, aynı zamanda bu beni çok rahatlattı."

Craig'in Hikâyesi

Psikiyatri ve Yoga'nın öngörüye yaklaşımları aynıdır. Her iki disiplinin amacı da, Bilen'i ortaya çıkarmaktır. Yine de psikiyatri ışıkla yetinir: Öngörü, temelde bir araçtır; devamlı bir durum değildir. Hastalar terapiye çeşitli nedenlerle gelirler, mutsuzluklarından kurtulmak; yersiz suçluluk duyguları ya da endişelerini çözmek; yararsız davranışları düzeltmek, vb. Fakat hiçbiri Maya düşünden uyanmak için gelmezler. Bu, başarılı bir terapinin makul, rasyonel sonucu olmaktan çok, olsa olsa karmaşık bir fantezidir.

Psikiyatri mükemmel olmayan bir iyileştiricidir; çünkü kendisi yaralıdır. Psikiyatrinin gerçeği sihir unsuru içermez; aslında pek çok terapist hastalarının zihninde oluşan en ufak bir sihir belirtisini bile yok etmek için ellerinden geleni yaparlar. Sadece en sıra dışı insanlar gerçeklik prensibini aşmayı başarırlar; tam bir öngörünün ne kadar basit olabileceğini görmeye başlarlar.

Fiziksel sınırlamalarını aşma deneyimi, yaşam ve ölüm arasındaki farkı yaratan bir hastayı düşünüyorum. "Geçen yıl vücudumun içinde bir savaş olduğunu fark ettim; fakat kalbimde, dünyanın en mutlu, en sıkıntısız çocuğuydum. İçimdeki bir bölgeye kanserin hiçbir zaman ulaşamayacağını fark ettim. Ben kanserden daha güçlüyüm, onun çok daha ötesindeyim. Bazen hastalığımın kontrolünü tam anlamıyla elimde hissediyorum, diğer zamanlarda da ona aldırmıyorum. Her iki durumda da hastalık, kaos ve tahriple çevrelenmiş olsam da hayatta olma ve bütün olma duyguma zarar veremez."

Craig Reed kendisine terminal kanser teşhisi konduğunda bu mektubu yazmış ve iyileştikten sonra mektubu bana göstermişti. Craig Reed otuz yaşlarında, New Yorklu bir meditasyon öğretmeni. İki yıl önce boğaz ağrısı şikâyetiyle aile doktoruna gitmiş ve lenfoma (lymphoma) denilen, hızla yayılan bir lenf kanseri türüne yakalandığını öğrenmişti. Hastalığa yakalanalı büyük bir ihtimalle altı ay olmuştu, bu da kanserin tüm vücuduna yayıldığı anlamına geliyordu. İki gün sonra Craig, Boston'daki büyük bir hastaneye gönderildi ve ünlü bir lenf kanseri uzmanının gözetimi altına girdi.

"Tek şansımız," dedi onkolojist, "Elimizdeki bütün imkânları kullanarak bu şeyi öldürmeye çalışmak. Seni uyarıyorum, çok zor olacak; fakat bu kesinlikle gerekli." Craig ne kadar zor olacağını sorduğunda onkolojist yüzünde ciddi bir ifadeyle şöyle dedi: "Önce üstünden bir kamyon geçireceğiz, sonra işi garantiye almak için kamyonu bir kez daha üs-

tüne süreceğiz." İçinden, Craig'in tedavinin ilk bölümünü tamamlayana kadar yaşayıp yaşamayacağını düşündü. Fakat başlangıçtan beri Craig hiç de tipik olmayan bir vakaydı. İlk tedavisi son derece pürüzsüz gitti. Hastaneye geldiğinde yüzünde olan balon gibi yumru yavaş yavaş azaldı. Onu bekleyen olaylara olan psikolojik hazırlığı gitgide arttı.

Bu noktada, bir bölümünden alıntı yaptığım mektubu yazdı. Mektubunda her gün meditasyon yaptığını ve buna on yedi yıldır devam ettiğini anlatıyor. Müthiş bir, kendini hastalıkla özdeşleştirmeme yeteneği geliştirmişti. Hastalık kafasında bir yerlerde de olsa, bu davranış vücudunda derin bir etki yaratmıştı.

Bu tedavi başlayalı iki ay olmuştu ki ateşi hızla artmaya başladı; Craig acilen hastaneye getirildi ve bağışıklık sisteminin ciddi bir tehlikede olduğu görüldü. Akyuvar sayısı son derece azalmıştı. Sağlıklı bir insanda 4.000 ile 11.000 arasında olması gerekirken, onunki sadece 200 idi. Bu krizlere kemoterapinin neden olduğu bilinir. Craig'in onkolojisti umutsuzluğa kapılmıştı ve akyuvar sayısı artıncaya kadar kaç hafta beklemek zorunda olduklarını merak ediyordu. Üç gün sonra ikinci bir kan testi yapıldı. Testte akyuvarların sayısının 4.000 olduğu görüldü. Vakayla ilgilenen doktor, böyle bir olayı ne görmüş ne de okumuştu.

Durumun tüm garipliğine rağmen, Craig hızla iyileşiyordu ve kanser geriliyordu. Doktorunun tüm ısrarlarına rağmen kemik iliği naklini kabul etmeyince dört ay sonra hastaneden taburcu edildi.

Craig'e göre, kendisini hastalığından mümkün olduğunca uzak tutmak çok önemliydi. "Duygusal iniş ve çıkışların sonu yok. Bu tecrübe beni her türlü duyguyu hissetmeye sürükledi; ancak içimde bir şeyler hâlâ bu duyguların dışında kaldı. Hâlâ gülüyorum ve anlıyorum, kutluyorum ve kederleniyorum; fakat aynı zamanda tüm bunların dışında kalıyorum. Hayatımdan sinir bozukluğunu nasıl atacağımı keşfet-

tim ve onu başımdan savınca da iyileştim." Craig hastaneyi terk edeli yaklaşık üç yıl oluyor. Son derece normal ve hastalıktan uzak bir hayat sürüyor.

Hastaların özgürlüğe götüren ipi yakalamaları çok acıklı. Peki ya Lou'ya ne oldu? Şimdi o yolun yarısında, artık korkusunun esiri değil; fakat hastalıktan kurtulduğuna da tam anlamıyla inanmıyor.

Neticede, Lou pankreasındaki tümörü ortadan kaldıracak, bu arada organın büyük bir bölümüne dokunulmayacak bir ameliyata girdi. Ancak cerrahlar tümörün tahmin ettiklerinden çok daha büyük olduğunu gördüler. Tümörün kısmen ya da tamamen alınamayacağına karar verdiler ve açtıkları yeri hemen kapadılar.

Ayıldığında, haberi son derece yüksek bir moralle karşılayınca onkolojisti çok şaşırdı. Hastane odasında bana "Başından beri ameliyat istemiyordum, dolambaçlı bir yolla da olsa istediğim oldu" dedi.

Bu durum ikimizi de düşündürdü. Kritik bir şeyin olduğunu o ana kadar fark etmemiştim, Lou'daki kötü bir kâbusta olma duygusu ortadan kalkmıştı. Avrupa'ya ve tahmin edemeyeceğim bir geleceğe uçtu. Altı ay sonra onu tekrar ofisimde görmek beni çok mutlu etmişti, iyi görünüyordu ve belirgin bir kilo kaybı yoktu. İştahı normaldi ve herhangi bir sindirim zorluğu da yoktu. Yine de bu durum Lou'yu benim kadar mutlu etmemiş görünüyordu."İyi görünüyor muyum?", diye sordu, tedirgin bir halde.

"Harika görünüyorsun," diye ballandırdım.

"Herkes böyle söylüyor; ama ben nasıl hissettiğimi bilmiyorum." Lou'daki belirsizlik hissinin sorun yarattığı açıktı; keşke ne kadar büyük engeller aşarak buralara geldiğinin farkında olsaydı.

O gün nasıl ayrıldığımızı hatırlıyorum. Uzun bir süredir konuşuyorduk. Bir ara sustum ve dışarı baktım. Nisan ayıy-

dı, New England'daki ender bahar günlerinden biriydi, gökyüzü kristal mavisiydi. Çiğdemler açmıştı, sarı ve mor mücevherler çimenlere saçılmıştı ve ağaçlar altın yeşili renkteydiler.

Lou'nun da dışarı baktığını gördüm, ama sıkkın bir ifadeyle. Hastalığının getirdiği yalnızlık duygusunu fark ettim. *"Bak,"* dedim, *"Niye bir süre için dışarı çıkmıyorsun. Harika bir gün, değil mi?"* Üzgün bir şekilde kafasını salladı, o gri boşluğunda hâlâ yalnızdı. *"Eski güzel günleri bir düşün,"* dedim. *"Şimdi neredeler? Hâlâ burada olmalılar, içinde bir yerlerde. Havayı soludun ve o senin kanının bir parçası haline geldi. Gökyüzüne baktın ve görüntü beynindeki sinirlere işledi. Güneş ışığını hissettin ve tenin ılıklığını adeta emdi. Hepsi oradalar, sadece anılarında değiller, hepsi sana dönüştü. Eski güzel günleri özleyip durma, Lou. Sen onlarsın. Bu pencerenin dışında sana dönüşmek isteyen başka bir gün var. Hayatın dışında değilsin. Hepimiz gibi sen de hayatla harmanlanmışsın; bir taraftan yaratılırken, bir yandan da yaratıyorsun. Bugün sensiz canlılığını sürdüremez. Ona bir şans verecek misin?"*

Söylediklerim bittiğinde fazla bir şey söylemedi ama ayrılırken beni sıkıca kucakladı. *Birbirimizi anlamıştık. Kapıda dururken, son bir bakışını yakaladım. Henüz dışarı adımını atıyordu ve ılık ilkbahar ışığına çıkmanın onda yarattığı mutluluğu hissettim.*

7

Kendini Özel Hissetmenin Önemi

Düşmeye başladığında, Ray belki de ölmüştü. On iki bin volt elektrik onu, komşusunun yeni televizyon antenini kurmak için çıktığı çatıdan şiddetli bir şekilde aşağıya fırlatmıştı. Zararsız olması gereken bir yer kablosu, yüksek voltajlı bir kablo haline gelmişti. Ray kabloyu tuttuğunda elektrik akımına karşı herhangi bir korunması olmadığı için kalbi oracıkta, neredeyse durdu.

Dehşete kapılan komşusu Ray'in vücudunu yere yığılmış bir halde buldu. Elektrik akımının girdiği yer olan sağ kolu parçalanmıştı; pantolonunun kömür haline gelmiş sağ dizi, akımın çıktığı yerin burası olduğunu gösteriyordu. Komşusu, çekinerek göğsüne dokunduğunda Ray'in kalbinin attığını fark etti. Bunun nedenini hiçbir zaman bilemeyeceğiz. Belki de yere hızla çarpmak kalbinin tekrar çalışmasına neden olmuştu. Kalbi tekrar çalıştırmak için defibrilatörlerin olmadığı yerde, kalbi yumruklamak standart bir uygula-

madır. Doktorlar tarafından uygulansa bile bu, sert ve riskli bir yöntemdir. Kurtarmak şöyle dursun, kalbe kolayca zarar verilebilir; kaburga kemiği kırılabilir ve akciğerlerden biri delinebilir. Çatıdan düşmüş olmak tüm bu riskleri daha da artırır. Peki Ray Shepard'ın kalbi başka hangi yolla çalışmaya başlayabilirdi? Bu olay travma grubundaki doktorlar için son derece şaşırtıcı bir olaydı. Ray, daha sonra tüm bunlar kendisine anlatıldığında, olanları "Tanrı'nın bir lütfu" olarak nitelendirdi.

Ray'in bir at çiftliğine sahip olduğu Washington'un doğusundaki bölgede sağlık hizmetleri pek gelişmiş değildir. Ray herhangi bir ağrı kesici verilmeksizin bir saatlik ambulans yolculuğuna katlanmak zorunda kaldı. Bir helikopter onu Seattle'daki en yakın yanık tedavi merkezine götürdü ve yoğun bir ameliyat başladı. On altı saat süren bir operasyonla travma cerrahları sağ kolunu dirsekten kestiler ve kazada en ciddi şekilde yaralanan iki yer olan sağ diz ve sol bileğin kurtarılabilecek durumda olan dokularını dikkatlice korudular. Altı ay sonra kız kardeşi olayla ilgili şunları yazdı:

"Ray'in hastaneye girdiği andan itibaren şuuru açıktı ve sakindi. Uzun tedavi dönemi boyunca hiç depresyona girmedi ve yanıklarının yol açtığı yoğun acıya rağmen, minimum bir ilaç tedavisinde diretti. Sonraki altı hafta boyunca beş ameliyat geçirdi. Tüm ölü ve hasar görmüş dokuyu ortadan kaldırmak ve dokuları yenilemek için pek çok şey yapılması gerekti. Sol bileğindeki siniri kapatmak için hassas bir yama gerekiyordu. Sağ diz öylesine hasar görmüştü ki arterler, kemik ve sinirler açıktaydı."

İyileşme bireysel bir süreçtir ve Ray'inki gibi karışık vakalarda, "normal" bir iyileşme nerdeyse imkânsızdır. Çoğumuz sinirlerimiz ve kemiklerimiz açıkta olsa ne yapacağımızı hayal bile edemeyiz. Kesinlikle çok büyük bir rahatsızlık hissederdik ve fiziksel acı hissi, sonunda işi ıstıraba dönüş-

türecek bir psikolojik tepkiler zinciri oluştururdu. Çoğu insan acı ve ıstırabın hemen hemen aynı olduğuna inanır. Bu, sınırsız bir acı hisseden; fakat bunu asla ıstıraba dönüştürmeyen Ray için doğru değildi. Ray'in bunun için bir açıklaması vardı: "Kararın ben düşerken ve kesin bir ölümden dönerken verilmiş olduğunu hissettim. Böyle olmak zorunda değildi; ama oldu. Bu Tanrı'nın bir lütfuydu. Zihnim pek çok kez o ana döndü ve bu anı içimde oldukça değişik bir farkındalığı tetikledi. Bunu sadece meditasyonla karşılaştırabilirim: Acının ulaşamayacağı bir yerdeydim. Büyük bir rahatlık hissediyordum. Bazen bir hemşire fiziksel olarak çok rahatsız olan dizimdeki yarayı sarıyordu. Onu seyrederken acı sinyali gelirdi; fakat ıstırap vereceğine bu benim kendimi daha yoğun hissetmeme neden oldu. -Ne?- Bu bir zevk değildi; fakat tanımlanması çok zor bir histi, çok tatlı ve gizemli. Neşeye dönüşen bir acıydı. Bunun her oluşunda hayrete düşerdim ve çok memnun olurdum."

Bir kez bu farkındalık düzeyine ulaştıktan sonra, Ray kendini acıdan saatlerce uzak tutabildi. On sekiz yaşından beri meditasyon yapıyordu; yani tüm yetişkin yaşamı boyunca ve çeşitli farkındalık düzeylerini deneyimlemişti. Yaptığının acıyı uzaklaştırmaktan çok daha fazla bir şey olduğunu kısa süre sonra gösterdi. Kız kardeşi şöyle yazıyor: "Ray'in sağ dizindeki yarayı ilk gördüğümde çok fazla adeleyi almış olduklarını görmek beni dehşete düşürdü. Yaptıkları yamaya rağmen sinirden başka bir şey görünmüyordu ve Seattle'a döndüğümüzde, pek çok uzman bacağının arkasından yeni bir yama için kas dokusu alınmasını önerdiler. Bu önemli bir ameliyat anlamına geliyordu ve Ray'in doktoru bunu ertelemeye karar verdi. Sinirin açıkta olması enfeksiyon kapma olasılığını artırıyordu; fakat doktor bir ay daha beklemeye karar verdi. Bu süre içinde Ray inanılmaz şekilde iyileşti. Dizini günde iki kez sardık ve ilgiyle yıkadık. Ray meditasyona devam etti ve hayatın keyfini çıkardı.

Doktorları dört hafta sonra onu gördüklerinde gözlerine inanamadılar. Sinirin etrafında tüm boşlukları dolduracak şekilde yeni bir kas oluşmaya başlamıştı ve onu örtmek için hızla yeni bir deri oluşuyordu."

Kas oluşumu belirsiz bir süreçtir ve hasar çok büyükse tekrar oluşacak diye bir garantisi yoktur. Ray'in harap olmuş dizinde yeni bir dokunun oluşacağını kimse tahmin edemezdi. Gizleyemediği bir merakla doktorlarından biri bağırdı, "Niye bilmiyorum ama, sen büyük bir iyileştiricisin, Ray." Başka bir ameliyata hiç gerek kalmamıştı.

Bazı insanları diğerlerinden daha çabuk iyileştiren şeyin ne olduğuyla ilgili çok şey yazıldı. En önemli nitelikler Ray'de vardı. Kazadan sonra birkaç gün içinde hasta yatağından kalkıp yürüyecek cesareti vardı. Kolu kesildiğinde kısa sürede ayakkabı bağlarını tek eliyle bağlamayı öğrendi. Ailesi ve arkadaşlarının sunduğu sevgiyi hiç çekinmeden ve sevgiye aç bir şekilde kabul etti. Bunlar kalp ve zihnin ender rastlanan özellikleridir.

Her doktor böyle hastalara rastlamış olsa da bu "büyük iyileştiriciler" çok nadirdir. Bu yüzden onların sırrını bilmiyoruz. Bu insanları sıra dışı yapan şeyin yaptıkları bir şey değil, ne oldukları olduğuna inanıyorum.

Hepimiz bir şeyiz. Hepimiz var olduğumuzdan eminiz. Zeki bir tartışmacı, inandığınız her şeyle ilgili sizi şüpheye düşürebilir; ama bu konuda değil. "Ben" herkesin özünde vardır, şüpheye yer bırakmayan katı bir belirliliktir.

Hamlet gibi, bir ikileme yakalanmadıysanız, olmak ya da olmamak diye bir şey yoktur. Varoluş kaçınılmaz bir şekilde doğduğumuzda gelir. Esrarengiz bir şekilde, bazı insanlar var olmanın avantajlarını diğerlerinden daha iyi kullanır. Daha fazla şey yapmazlar; daha çok şey hissetmezler; daha çok düşünmezler. Bir şekilde, kristalimsi bir mercekten geçen ışık gibi, yaşam onlara daha açık, daha parlak ve keskin gelir.

Psikiyatride bu gerçeğe tam tersinden yaklaşılsa da gerçek kaybolmamıştır. Az sayıda insan terapiye bir duruluk sergileyerek gelir. Kendilerini ihtiyaç içinde ve bağımlı hissederek ya da varoluşun sıradan meydan okuyuşlarıyla yüzleşemeyecek kadar endişeli hissederek gelirler. Bazen öyle depresyondadırlar ki hayatlarınaki hiçbir şey, ne kadar canlı ve harekete geçirici olursa olsun, gri bir lekeden başka bir şey değildir. Tüm bu vakalarda, sadece düşüncede ya da hislerde değil, varoluşa dair yanlış bir şeyler vardır. Bu insanlar yaşama becerilerini yitirmişlerdir.

Özel Olma Duygusu

Bu yetenek nereden gelir? Ray'in vakasında bu beceri, kendini büyük bir güvenle gösteriyor. "Başından beri iyileşeceğimden emindim. Nedenini bilmiyorum. Bu Tanrı'yla paylaştığım bir sır gibiydi. Buna Tanrı'nın lütfu diyorum; çünkü başka şekilde tanımlanamaz. Kendimi yeniden oluşturmam için bana bir şans verilmişti. Bunu nasıl yapacağımı bilmiyordum; ama o olacaktı ve hiç kimse buna engel olamazdı."

Hemen hemen hepimiz, her yıl Ray'in vakasında olduğu gibi ölüme çok yaklaşmış binlerce insana ait hikâyeler okumuşuzdur. Ayrıntılar hikâyeden hikâyeye değişir; ancak ortak konu, güvende olma duygusunda ani bir azalmadır. Kalpleri durduktan sonra yeniden yaşama dönen insanlar "bir ışığa gittikleri" ya da havadan kendilerini izlediklerini ve kendilerini son derece güvende hissettiklerini bildirirler. Bu his genellikle yaşama döndüklerinde de devam eder. Bu insanlar gerçekten üzülünecek şeylere üzülmeyi bile zor bulurlar; özellikle ölüme. Bunlar, belki de ölüme bu kadar yaklaşmadan bile hissetmemiz gereken hislerdir. Olmak bir seçim olabilir; fakat onun hakkında hissettiğiniz şeyler kesinlikle sizin seçiminizdir. Bazı insanlar kendilerinin bir şekil-

de özel oldukları duygusuyla yetişirler. Tanrı tarafından korunduklarını hissederler; ancak diğer insanların da Tanrı tarafından korunduğuna inanmayabilirler. Dr. Irvin Yalom yıllardır özel olduğuna inanan; fakat bu duyguyu pek de hoş olmayan bir olayla yitiren bir kadından bahseder: "Bir gün bir restoranın park yerinde bir hırsız tarafından soyulunca derinden sarsılmıştı."

Yalom şöyle yazıyor, "Her şeyden önce hırsızlık olayı onun sıra dışılığını ortadan kaldırmıştı; 'Böyle bir şeyin benim başıma gelebileceği hiç aklıma gelmezdi' dedi, özel olduğuna dair inancını kaybettiğini belli ederek." Yalom bu kadında olan herhangi bir özel yetenek ya da lütuftan bahsetmiyor. İnsanların bu çeşit bir özel hissetme duygusunu takdir etmeleri rasyonel bir şey. Ancak Yalom "ölümü reddetme metotlarımızdan biri" olarak adlandırılabilecek irrasyonel bir özel olma hissine de sahip olduğumuzu ileri sürüyor. Yine de, bunu değerli bir özellik olarak kabul etmek yerine, psikiyatristler bu çeşit özel olma duygusunu arzulanmayan bir şey olarak görürler. Bu kadın tedavi için ona geldiğinde Yalom'un en fazla üstünde durduğu konu, onu sıradanlığıyla barıştırmaktı. Bu, kadının ölüme karşı duyduğu güvenlik hissini de ortadan kaldırmak anlamına geliyordu.

Bu noktada ruhun korunmaya olan ihtiyacıyla karşı karşıyayız. Ölümden korkmamak kolayca gerçekleştirebileceğimiz bir şey değildir; diğer taraftan ölüm korkusu bilinçaltımıza itilmişse, önemsemediğimiz bu terör gitgide yayılabilir. Yalom şöyle devam ediyor: "Zihnimizin, görevi ölüm korkusunu hafifletmek olan bir parçası, bizim zarar görmeyeceğimize dair irrasyonel bir inanç geliştirir. Yaşlanma ve ölüm gibi hoş olmayan şeyler başkalarının başına gelebilir; ama bizim başımıza değil; biz tabiat kanununun, insan olmanın ve biyolojik kaderin üstünde ve ötesindeyizdir."

Vehmi gidermenin değerli bir amaç olduğunu ve zihni gizli bir korkudan kurtarmanın daha da değerli olduğunu

kabul ediyorum; fakat ruhsal sağlık amacının ardında, özgürlük amacı yatar. Özgürlük, psikiyatrinin yok etmek istediği, "özel olma duygusu, cazibeli olma, istisna olma, sonsuza dek güvende olma" gibi duygularda başlamıyorsa, nerede başlar? Tüm bu hisler Yalom'un aldatıcı olarak nitelendirdiği hislerdir. Yine de bunların yanılsama olduklarını düşünmek daha büyük bir yanılsama olabilir; en azından Yogiler böyle diyor. Yoganın başlangıç noktası, bu özel, cazibeli ve güvende olma hissidir. Bunlarsız, yaşamdaki tek şey gözlerimizin önündeki acı, yaşlılık ve ölümle dolu katı bir dünyayla uzlaşmak olurdu. Montaigne'in dediği gibi insan, yeneceği baştan beri belli olan bir düşmanla savaşmak olarak tanımlanabilecek ironik bir ıstıraba dayanmak zorunda olurdu.

Çok sayıda insan, belki de tüm insanlar, yeniden özel hissetme şansının üstüne atlardı; fakat şartları bu olanağı ortadan kaldırıyor. *Lawrence LeShan,* otuz yıldan fazla bir zaman önce kanserin kişisel bir özelliği olduğu teorisini ilk öne sürenlerden olan, ünlü bir psikologtur. Kanser hastası olmanın çocukluğa kadar uzanan sinirsel bir mekanizmanın sonucu olduğunu ileri sürdü. LeShan, psikoterapiyi kanser hastasının içgüdülerini, özellikle iyileşme içgüdülerini canlandırmak için bir araç olarak ilk kullananlardan biridir.

LeShan, işe hastalarının geleneksel terapi metotlarına ilişkin düşüncelerini değiştirmekle başladı. Eğer bir göğüs kanseri hastası geleneksel bir terapiste gidiyorsa, doktor genellikle hastanın belirtileri üzerinde durur. Terapist hastanın hissettiği acının kesin kaynağını bularak onu azaltmaya çalışacaktır. Diğer taraftan LeShan, kanseri bir dönüm noktası haline getirmeye çalışır; belirtileri azaltmayı değil, hastayı yeni boyutlara taşımayı amaçlar. Hastanın tekliği ve bireyselliği üzerinde yoğunlaşır: Ona gelen göğüs kanseri bir kadına "yaşamda söyleyecek özel bir şarkı"sı olduğu, sadece ona ait olan bir mutluluk kaynağı olduğu söylenecektir.

Terapinin ilk gününde, *LeShan* hastasına bakıp bu amaçtan bahsettiğinde genellikle bir düşmanlık ve reddediş-le karşılaşır. Aşağıdakiler, *"Bir Dönüm Noktası Olarak Kanser"* adlı kitabından alınan bazı tipik cevaplardır:

"Eğer kendi müziğimi bulsam bile, bu çok ahenksiz bir şey olurdu ve ondan hoşlanmazdım; aynı zamanda başka insanlar da ona dayanamazdı. Benim 'doğal' varoluş şeklim çirkin ve iğrenç. Diğer insanlarla ilişki kurmak ve kendimle yaşayabilmek için, uzun zaman önce kendimi ifade etmemeyi öğrendim."

"Eğer kendi şarkımı bulsam ve söylemeye çalışsam, bu dünyada benim gibi bir insan için yer olmadığını görürdüm."

"Kendi şarkım o kadar çok çelişki içerirdi ki, imkânsız olurdu."

Stres içindeki bu hastalar, terapistin yardım davranışının bir meydan okuma olduğunu hissederler. Terapistin "imkânsız" amaçlarını reddederler ve çocukken öğrendikleri "bencil olmayan" değerlere sıkı sıkı tutunurlar. Bu değerler, mütevazı ve nazik olmayı, kendini kaybetmemeyi, diğerlerinin arzularına uymayı, vb. içerir. Bizim toplumumuzda, her iyi çocuk bunları öğrenmiştir. LeShan'ın hastalarının ağızlarından bu değerler kulağa çok korkunç gelir. Çoğumuz aynı değerleri kabul ederiz, belli bir noktaya kadar biz de dünyanın bizim müziğimizi duymak istediğini sanmayız -en kişisel hislerimiz ve arzularımızın ifadesi- sadece, o bizim olduğu için. Bu davranışta kendini olduğun gibi kabul etme duygusunun eksikliği gözlenir. Fakat, biz terapiden ve kanser koğuşundan uzak kalacak kadar sağlıklı olduğumuzdan, kolayca incinir olduğumuzu, bu kadınlar kadar açık savunma olanağımız yoktur.

İnsanlar her ne zaman kendi şarkılarını bulsalar, derinlere yerleşmiş kendinden şüphe duyma hisleri, yaratıcılık tarafından doldurulmak üzere bir boşluk bırakarak ortadan kaybolur. Şarkının güzel olduğu ortaya çıkar; insanlar şarkılarını cezalandırılmadan, hatta kendileri olarak, hayatlarını kazanarak söyleyebileceklerini anlarlar. LeShan "Buna ek olarak, her vakada şarkı sosyal anlamda olumlu ve kabul edilirdi. İstisnasız bu böyleydi," diye not ediyor. Tek olma korkusunun altında, her birimiz mümkün olan en çok benzersizlik ve özel olma duygusuna sahip olabilmeyi şiddetle arzu ediyoruz.

Esasen, LeShan hastalarından kendileri olmalarını istiyor. Niye, bu insana başlangıçta bu kadar dehşet verici gelir? İnkâr etmek istesek de hepimiz çocukluk arzularımızın ayaklar altında çiğnenmesinden incindik; fakat bunun "kendi iyiliğimiz için" olduğunu kabul ettik. Bir çocuk benzersiz bir birey olarak saygı duyulmaya ihtiyaç duyar ve bunu ister; fakat küçük olduğu ve ailesinin onayına ihtiyaç duyduğu için onların sevgisini kazanmak adına kendi duygularını kurban eder. Çoğumuza göre, anne babamız bize "iyi olma" konusundaki kendi bakış açılarını aşılarlar ve biz bu bakış açısı bizim hâlâ bencil, çocukça egolarımızı rahatsız etse bile ona uyarız. İsviçreli bir psikoanalist olan Alice Miller'in işaret ettiği gibi, hepimize, daha iyi olmayı istemeden, iyi olmak öğretildi.

Bu kulağa hoş gelebilir; fakat hayatın daha sonraki aşamalarında özgürlük ve esaret arasındaki farkı yaratır. Bir yetişkin olarak, iyi olmaya iyice alışmış olabilirim. Diğerlerine her bir şeyler verişimde, verebildiğim için kendimi üstün hissederim ve veremeyenler için üzülürüm. Verirken hissettiğim şey asit testidir. Bunu yapmaktan memnun muyum ya da sadece ikiyüzlü biri miyim? Karşılığında herhangi bir şükran, riayet ve saygı bekliyor muyum? Ya da o kişinin istediğini hissetmesine izin veriyor muyum, bu ne olursa olsun, isterse hiçbir şey olsun? Vermek gerçek bir özgürlü-

gün işareti olabilir; başkasının daha fazlasına sahip olması için daha azla yetinme isteği. Fakat verme maskesine bürünmeyi öğrenmiş bir insan, tam bir esaret içindedir. Neyin esiridir? Anne babasını mutlu etmek için ne yapması gerektiğinin. Annelerimizi memnun etme arzumuzla başlayarak, diğer insanlardaki en ufak kabul ya da reddediş belirtilerini mükemmel bir şekilde okumayı öğrendik. Bu, bizim ikinci doğamız haline geldi. Doğru ve yanlış duygular arasında bir boşluk yaratılır; ne hissetmemiz gerektiğiyle gerçekte ne hissettiğimiz arasında. Süreç kurnaz, fakat güvenilmezdir. Yeterince uzun devam ederse, insan var olmanın; geldiklerinde mutluluk ve üzüntüye izin vermenin; o anın gerektirdiği şekilde vermenin ya da saklamanın ne olduğunu unutur. Yalancı benlik, gerçekte hissetmediği için; hesap yapar.

Tam anlamıyla yaşanan bir yaşam kalp ve zihnin bir araya gelmesiyle mümkündür. Bir insanın bu tarz bir yaşam sürüp sürmediğini test etmek zor değildir; çünkü o tarz bir yaşam sürüyorsa, geçirdiği en iyi zamanın şu an olduğunu söyleyecektir. Bu, zihnin kalbin ilerisinde koşmadığının ya da nostaljiyle geride kalmadığının kesin bir işaretidir. Çinli şair *Wu-Men* şöyle öğüt veriyor:

"İlkbaharda on bin tane çiçek,
Sonbaharda ay,
Yazın ılık bir meltem,
Kışın kar-
Eğer aklın gereksiz şeylerle meşgul değilse,
Bu, yaşamının en iyi mevsimidir."

Eğer kalp ve zihin arasındaki denge bozulursa, rasyonalizasyon dediğimiz süreç başlar. Tam şu anda niye mutlu değilim?

"Şimdi çok meşgulüm. Başarılı olduğumda mutlu olacağım."

"Bugün iyi bir gün değil; yarın mutlu olacağım."

"Seninle mutlu olamam; standartlarıma uygun değilsin."

"Diğerlerinin bana o kadar çok ihtiyacı var ki sorumluluk almalıyım."

"Eğer iyi olursan ve kurallara uyarsan yaşam daha az riskli."

"İstediğimi elde ettiğimde mutlu olacağım."

Tüm bu cümlelerde insan, kafanın kalbe üstünlüğünü duyar. Mutlu olmak artık acil değildir; uzak ya da yakın bir ihtimal halini almıştır, bir histen çok bir fikirdir. Meditasyonda yogi "gereksiz şeyler"i zihninden atarak hisler için bir yer açmaya çalışır; böylece tüm eski kitapların doğuştan gelen hakkımız olarak gördüğü iç tatmini deneyimleyebilir. Bir insan kafa ve kalbin birliğini sağladığı zaman bu, yogadır. Bu birliğin ödülü çok büyüktür: İnsanın hayatındaki her an en iyi an olur.

Bir yogi zekâ ve duygunun niteliklerini dengeler; fakat ben bir yoginin sık sık kalbin lehine bir protestocu olduğunu düşünürüm. Etrafı, bütünlüğe ulaşamadan sadece başarı kazanmış insanlarla çevrili olan yogi, bütünlüğe öncelik verir. *Zihnin rüzgârla savrulan yapraklar gibi özgürce gelen ve kolayca geri süpürülen ince mutluluk duygularını ondan çalmasına izin vermez.*

Elaine'in Gizemi

Acil sedyesinin kenarına oturmuş, şaşkınlık içinde Elaine'e bakıyordum. Gece yarısıydı ve kontrol altına alınamayan kusması, ve şiddetli batın kanaması olan Elaine'i kliniğimizden hastaneye sevk etmiştik. Kriz küçük bir uyarıdan sonra patlak vermişti. İki hafta önce Elaine benim hastam olduğunda, şikâyeti menoraji ya da aşırı âdet kanamasıydı.

Âdet dönemlerinde şiddetli ağrıya neden olan ve her ay on beş gün süren bu durum, on yıldan fazla bir zamandır devam ediyordu. Onu benim gözümde gizemli hale getiren bir şikâyeti daha vardı. Hiç doğum yapmamış olmasına rağmen göğüslerinden süt geliyordu; galaktore (galactorrnea) diye adlandırılan bir durum.

Tıbben, bu iki belirti birbiriyle çelişkilidir. Prolaktin hormonu süt salgılanmasına neden olmuş olabilirdi; fakat prolaktinin belli başlı etkilerinden biri de âdeti durdurmasıdır. Elaine'in testlerinin, hormon düzeylerinde herhangi bir anormallik olmadığını göstermesi işi daha da karışık hale getirdi. Bu gece yarısı krizi geldiğinde, duruma bir açıklama getirmeye çalışıyordum.

Kliniğimizde o gece nöbette olan genç Hintli doktor bana telefon ettiğinde, sesinden panik içinde olduğu anlaşılıyordu; Elaine üç saatten daha az bir sürede yirmi defa kusmuştu. Doktor sol gözkapağının indiğini ve yüzünde hafif bir tik olduğunu fark etti ve beyinde bir sorun olabileceğinden şüphelendi. Küçük bir tümörün kanamaya başlıyor olabileceğini düşündü, bu yüzden en kısa zamanda onu ambulansa bindirmekten başka şansı yoktu.

Elaine'in artık ağrısı yoktu; sedyede sakin bir şekilde yatıyordu. Belirtileri başladıkları kadar hızla gerilemişlerdi ve uygulanan CAT testinde beyin tümörü izine rastlanmadı. Diğer tüm testler son derece sağlıklı olduğunu gösteriyordu. Bunların hiçbiri mantıklı değildi.

Elaine uyuduğunda, yıpranmış, süzülmüş yüzüne baktım. Bu onun en sakin olduğu zamandı. İlk ziyaretinde kendini güvenli, başarılı bir iş kadını olarak tanıtmıştı. Yirmi kişinin çalıştığı (hepsi de erkekti) bir Halkla İlişkiler şirketi vardı. Bu güvenli görünen insanın ardında ne olduğunu o gece öğrenemedim. Ona randevu verdim ve belki bana durumuyla ilgili bilgi verir diye Houston'daki aile doktorunu aradım. Doktor pek umut verici konuşmadı.

"Elaine mi?" dedi. "Hiçbir şeyi yok, en azından ben hiçbir şey bulamadım. Geçen on yılda yaklaşık altmış tane böyle kriz geçirdi" Elaine Boston'a son gelişinde durumunu bana bildirmeyi ihmal etti. "Ve ben geçenlerde ona artık bu konuda yapabileceğim başka bir şey olmadığını söyledim."

Kesin teşhisinin ne olduğunu sordum. "Histeri" diye cevap verdi. "Hiç kuşkum yok. Onu bundan kurtaramayacaksın, ancak yine de iyi şanslar." Bariz bir tatmin olmuşlukla konuşmayı sona erdirdi.

Ertesi sabah Elaine'e önceki krizleri sordum. Rahatsız olmuş bir şekilde bunların evlendiğinden beri, on beş yıldır sürdüğünü kabul etti. Mutlu bir evliliği yok muydu? Yüzü kızardı ve uzaklara baktı. "Katı bir Katolik olarak yetiştirildim ve bu evliliği sürdürmeyi bir görev olarak gördüm. Mutlu? Kocam bana çok iyi davranıyor ve onun iyi bir adam olduğunu düşünüyorum." Sonradan kocasının organik bir nedenle onunla hiçbir zaman cinsel ilişki kuramadığı ortaya çıktı. Elaine ilişkilerini özenli ve yakın; fakat platonik olarak tanımladı.

"Houston'daki doktorunun senin hakkında ne düşündüğünü biliyor musun?" diye sordum.

Sinirli bir şekilde, "Tabi ki, histerik olduğumu düşünüyor. Eminim size bundan bahsetti" diye cevapladı.

"Histerik kelimesinin anlamını biliyor musun?" diye sordum. Çok az fikri olduğunu kabul etti. "Ben psikiyatrist değilim" dedim, "Fakat histerik, kendini aldatma kurbanı bir insandır. Fiziksel bir hastalığın tüm belirtilerini gösterir; ancak hiç kimse gösterdiği belirtilerin "gerçek" nedenini bulamaz. Diğer taraftan, kendini kandırma da gerçek bir neden olarak düşünülebilir. "Histerik" kelimesi onu derinden kırsa da, bulmaya çalıştığımız açıklamaların ilgisini çektiğini gördüm. "İnsanlar kendilerini kandırmak için çok çeşitli nedenler buluyorlar," diye devam ettim. "Evliliğinin normal fonksiyonlarından birinden yoksun olduğunu sen söyledin;

kocanla cinsel ilişkide bulunmak ve anne olmak. Doktorun sendeki belirtilerin temelde kızgınlığından kaynaklandığı sonucuna vardı. Kocanla ne kadar dürüst konuştuğunu bilmiyorum; ama eminim sen kendi kendine birtakım bağlantıları zaten kurdun." Hiçbir şey söylemedi. Sonraki sözlerim onu dehşete düşürdü. "Sen bir histerik değilsin, Elaine. Doktorunun teşhisinde bir eksiklik var bence. Aslında sen hayatında neyin eksik olduğunun farkındasın, ki bu kendini kandıran insanlarda görülen bir özellik değildir. Psikolojiyi bir tarafa bırakıp problemine daha doğrudan eğilirsek çok daha memnun olacağım. Çekinerek, "Ne demek istiyorsunuz?" diye sordu.

"Çok basit bir şeyle başlayalım" diye cevapladım. "Şu anda kendini nasıl hissediyorsun?"

"Tam şimdi mi?"

"Evet. Tam şimdi, Elaine'i hangi kelime daha iyi anlatırdı?"

"Boş" dedi tereddüt etmeden. "Fakat bu uzun zamandır var."

"Niye?" diye sordum.

Sert bir ifadeyle yüzüme baktı. "Seçme şansım olduğunu mu sanıyorsun? Böyle hissediyorum."

"Bu şekilde hissetmek seni mutlu ediyor mu?" diye sordum.

"Buna inanmayabilirsin," dedi, "Ama diğer insanlar kadar mutlu olduğumu sanıyorum." "Gerçekten mi?" diye sordum. "Çoğunlukla kendini boş hissettiğini söyledin. Pek çok insan böyle hissediyor, ya da böyle hissetmekten korkuyor; ancak pek çok insan da böyle hissetmiyor."

"Siz nasıl hissediyorsunuz?" diye sordu.

"Tahmin edemiyor musun?"

"Şey, hayır. Nasıl tahmin edeyim?"

"Nasıl hissettiğimi gösteriyorum."

"Öyle mi?"

"Tabii ki," dedim. "Sesimin tonuyla, gözlerimdeki ifadeyle ve pek çok diğer yolla hislerimi gösteriyorum, senin ve tüm diğer insanların yaptığı gibi. Sözlerle olmasa da duygularla konuşuyoruz. Tam şimdi, seninle ilgileniyorum. Sana ne olduğunu açıklayamadığımız için üzülüyorum ve aynı zamanda duygularını keşfediyor olmak beni heyecanlandırıyor. Bu, içten bir an."

Elaine yorum yapmadı. "Bu duyguları hissedemiyor musun?" diye sıkıştırdım. "Sende de aynı hisler yok mu?" İsteksizce başını salladı.

"Yeraltından akan bir dere gibi duygu dünyası akmayı sürdürür," dedim, "Zihin bunu reddetse bile. Sen boşlukta değilsin, ancak öyle olduğuna dair bir fikrin var. Tüm bu karmaşaya neden olan şey bu. Güçlü ve zayıf pek çok duygun olduğunu biliyoruz; çünkü vücudun onları belirtiler olarak ifade ediyor. Yine de, bu duygular kafanda çok açık bir yere oturmamış. Belki de orada başa çıkamayacağın kadar fazla öfke ve diğer taraftan da çok fazla mutluluk var. Bunu hiç düşündün mü?"

Duyduklarına inanamıyor göründü. "Çok fazla mutluluk mu? Şaka mı yapıyorsunuz?" "Çocukken sahip olmamıza izin verilmeyen duyguları yetişkinliğimizde kaybederiz. İçindeki çocuk kahkahadan katılıyor olabilir, ya da delicesine coşkun bir halde olabilir; fakat eğer bu duyguların yasak olduğunu öğrenmişsen, bu duyguları doğrudan yaşayamazsın. Kendine, yaptığın işten gurur duymak gibi, daha kabul edilebilir bir duygu bulursun." "Fakat ben işimle gurur duyuyorum."

"Bu doğru ve çok da iyi " dedim, "Fakat bu duyguya bu kadar geniş bir yer ayırırsan, aynı değerde ama ulaşmanın daha zor olduğu diğer duyguların yerini kısıtlamış olursun." Yüzünde savunmaya geçmiş bir bakış oluştu. Psikolojik bir tehlikenin eşiğindeydik ve onu zorlamaya hiç niyetim yoktu. Elaine'in yaşamı ona uygun bir hızla iyileştirilmeliydi. O

anda görmesini istediğim şey çok daha genel bir şeydi. Geçmişte bir gün pek çok insanın yaptığı bir seçimi yapmıştı. Onu ifade etmek ve sonra salmak yerine, mutsuzluğunu kontrol etmeye karar vermişti. İnsanların çoğu bu seçimi yapar. Eğer bir kedi, çimenlerin üzerinde bir serçeyi takip ederken, üstüne atlar ve onu kaçırırsa, tüm vücudu bu olaya öfkeyle tepki verir. Kedi bir aşağı bir yukarı koşar; kuyruğunu sinirle oynatır; kendini yalar ve uykuya dalar. Bu refleksler kedinin sinir sisteminin önceki olaydan kurtulmasını sağlar ve gelecek sefer yine bir kuşu takip etmeye başladığında, önceki başarısızlığından en ufak bir iz bile kalmamıştır.

Benzer otomatik reflekslere sahip olsa da insan sinir sistemi çok daha mükelleftir ve öfke durumunda bize çok daha karmaşık reaksiyonlar verir. Eğer bir kedi insan gibi düşünse, inkâr etmeye ("Sadece yakalama pratiği yapıyordum"); başkasını suçlamaya ("Biri onu korkutup kaçırdı"); kendinden şikâyet etmeye (Bu sabah pençelerimi sivriltmeliydim") ya da suçluluk duygusuna ("Niye kendimi şu serçelerden uzak tutamıyorum?") kapılırdı. İnsan hayatı bu reaksiyonlarsız düşünülemez. Bunlar bizim tabiatımızın bir parçasıdır; onlar yüzünden ne kadar çok ıstırap çekersek çekelim. Psikolojik olarak sağlıklı bir insanda, suçluluk, utanç, kendinden yakınma ve suçlama; huzursuzluk belirtileridir. Huzursuzluk ortadan kaldırıldığında, suçumuzla yüzleştiğimizde, ayıbımızı kabul ettiğimizde ya da suçladığımız insanla yüzleştiğimizde, huzur hissi geri gelir.

Hastalık, huzursuzluğun vücudun belli bir yerinde aldığı şekildir ve çoğu insan için, bunun temelinde daha büyük bir huzursuzluğun yattığını görmek sürpriz değildir. Hastalarımla yapmaya çalıştığım şey, bu genel huzursuzluğu açıklamaya çalışmaktır; böylece gösterdikleri belirtilerin dar sınırlarına hapsolmuş olarak kalmazlar. Elaine'in vakasında, hastalığında yaşamıyla ilgili detaylar vardı; eminim bu işi iyi bilen bir psikiyatrist, suçluluk ve utanç duygularını derinleme-

sine incelerdi. (Her şeyden önce, evliliklerinden önce kendisine cinsel yetersizliğinden bahsetmeyen bu adama niye kendini adamıştı? Cinsel tatmin isteği nedeniyle kendini çok suçlu hissettiği için mi öfkesini inkâr etti?)

Hastanın savunma mekanizmalarını, onları teşhir etmek için keşfetmek, son derece kaba olurdu. Bu sınırlamalar iyi bir neden için vardır: Kişi mutluluğunu stres sahalarından kendini uzak tutarak korumaya çalışıyor. Mutsuzluğumuzu salıvereceğimize, onu kontrol etmeyi seçeriz derken bunu demek istiyordum. Eğer, bir kedi gibi, kötü anımızdan zihnimizi temizleyebilirsek, suçluluk, utanç, hayal kırıklığı ve kendinden yakınma kaçınılmaz olmayabilir. Doğamız gereği, yiyeceklerimizi kendimize dönüştürdüğümüz gibi, strese de aynı şeyi yaparız. En iyi savunma mekanizmalarını oluşturmaya çalışmaktan başka ne yapabiliriz? Merhametli bir doktor, tedavisini sadece belli bir problemle sınırlayıp geneli önemsemeyerek, savunma mekanizmasını güçlendirmeye çalışırdı. Daha büyük bir yardımı nasıl sağlayacağını anlamazsa tabii.

Sözlerimin bir insanın derin huzursuzluğunu değiştirmeye yeterli olduğu yanılgısına düşmüyorum. Hepimiz yürüyen evrenlerizdir. İç boşluğumuz, her yöndeki erişilemez ufuklarıyla geniş boşluklar kaplar. Kayıp anıların siyah boşluklarını ve büyük sevinçlerin beyaz boşluklarını taşıyoruz. Gizemli bir ağırlık merkezi, tüm zihinsel sürecimizi bir dengede tutar. Bu geniş, girift, tekamül ettirici sistemi değiştirmek için dünyaları nasıl altüst edeceğinizi bilmelisiniz. Bunu yapabilecek tek kişi, bu iç kozmozu yöneten Tanrı'dır ve ben bir hastanın zihnine girmeye kalkıştığımda amacım, kendisinin o Tanrı olduğu fikrini ona telkin etmektir. Düşünerek, hissederek ve harekete geçmek yoluyla, kendisi demek olan evreni değiştiriyor. Eğer bir insan bu içgörüyü kazanabilirse, çok az bir miktarda bile olsa, hayatındaki her şey değişebilir.

Şimdi hiçbir zaman tanışmadığım ama bana büyüleyici bir mektup yazan Kanadalı bir kadın aklıma geldi. Yirmi dört yaşındayken, altı yıldır sevdiği bir adamla evlendi. Çok az paraları olduğu için, bir bebek sahibi olana kadar dört yıl beklediler. Ancak kadın hamile kalamıyordu ve sonunda testislerindeki çalışma bozukluğu sonucu kocasının tamamen kısır olduğu anlaşıldı.

Kadın hayal kırıklığına uğramıştı; fakat son derece kırılgan bir psikolojiye giren kocasına karşı özenli ve saygılı olmayı sürdürdü. Birkaç ay sonra bir gece uyandı ve karnında sert bir şişlik buldu. Sabah şişlik öyle büyümüştü ki karnı gerildi. Aceleyle doktora gitti ve kendisine en az beş aylık hamile olduğu söylendi. Kadın bunun niye mümkün olamayacağını dikkatle açıkladı. Anlaşılamaz bir nedenle doktor o zaman bunun mesane enfeksiyonu olabileceğini söyledi ve iki haftalık antibiyotik tedavisi vererek onu evine gönderdi. Şişlik inmeyince tekrar kliniğe gitti ve başka bir doktor etraflıca muayene etti. O da hamile olduğunu söyledi. Kadının bir mucize olduğuna inanmaktan başka çaresi kalmamıştı. Bol kıyafetler giymeye başladı ve zamanını bebek mağazalarında geçirdi. Fakat daha sonra şişkinlik yumuşak bir hal aldı ve vajina kanaması başladı. Kadın tekrar kliniğe gitti ve orada kuşkuyla karşılandı. Doktoru onu evlilikdışı bir ilişki yaşamak ve şimdi çocuğu düşürmeye çalışmakla suçladı. Çeşitli testler yapıldı ve sonunda muamma çözüldü: Kadında büyük bir yumurtalık tümörü vardı. Kadın hemen hastaneye alındı; bir yumurtalığı alındı ve diğeri onarıldı.

Mektup şöyle bitiyor: "Cerrah bu kadar büyük bir kitlenin bu büyüklüğe ulaşmasının en az beş yıl almış olması gerektiğini söyledi. Bir gecede oluştuğunu düşünen tek kişi benim. Geri kalan hayatım boyunca bir çocuk sahibi olmaktan mahrum kalmak, beni hayal kırıklığına uğratsa da aynı zamanda bir şey kazanmıştım. Hiçbir şeyin ya da her şeyin benim gerçekleştirdiğim kadar gerçek olmadığını fark et-

tim. Eğer hasta olmak benim elimdeyse, iyileşmek de öyle. O günden bu yana, on yıldan fazla bir süredir, soğuk algınlığı kapmama bile izin vermedim."

Bu hikâye beni çok etkiledi, sadece dokunaklı olduğu için değil, sır perdesi ortadan kalktığı için. Her ne zaman gerçek kendini gösterse, bir krizin ortasında bile olsa, bir sevinç izi vardır ve eğer daha da ötesini görebilsek bunun sınırı olmazdı. Elaine'le konuşurken aklımda bunlar vardı. "Şuradaki ağaca bir bak," dedim ve pencerenin dışındaki kayın ağacını gösterdim. "Bana ne gördüğünden bahset."

"Mor yapraklı ve çarpık çurpuk kabuklu büyük bir ağaç," diye başladı.

"Çok güzel, değil mi?" diye araya girdim.

"Evet" diye kabul etti.

"Şimdi tekrar bakar ve daha fazlasını görebilir misin?" İkimiz de sustuk ve o bakmaya devam etti. "Muhteşemliğini hissedebiliyor musun? *Her bir yapraktan sızan canlı ışığı görüyor musun?* Yaşlı ağaç adeta bir hükümdar gibi etrafındaki havayı sahiplenmiş görünmüyor mu?" Elaine güldü. "Tüm bunları görüyor gibiyim".

"Ama dikkat et, bunları görmek için biraz çaba harcamak zorunda kaldık," dedim.

"Gördüğün ilk ağaç o kadar muhteşem değildi. Eğer o ağaç sana gerçekten muhteşem görünmüş olsaydı, içeri girdiğin andan itibaren ona gözlerini dikmiş olurdun. Muhteşemliğin gözden kaçması oldukça zordur. Şimdi söyle bana, Elaine'e baktığında ne görüyorsun?"

"Sen muhteşem misin?" diye sordum. Rahatsız olmuş göründü ve daha yumuşak bir sesle, "Kendini muhteşem görmek biraz çaba gerektirebilir ve şu anda ilk izlenimin bu değil; kayın ağacını ilk gördüğünde de böyle olmuştu. Muhteşemlik orada olabilir. Gerçekten olabilir."

İlk kez, yüzündeki ifade yumuşadı ve gerçekten etkilenmiş göründü. "Yaşamın muhteşemliğini hissetmek, onu sen-

de ve senin hakkında hissetmek demektir," dedim. "Güzel ağaçlara bakabilir ve güzel bir müzik dinleyebilirsin; fakat bunlar ne kadar tatmin edici olsalar da sadece ikame edici şeylerdir. Onların tadını çıkarabiliyor olman iç güzelliğinin ortaya çıkmak istediği anlamına gelir.

Doğanın aynasında senin muhteşemliğin olmaksızın o ağacın muhteşemliği nedir ki? Eğer istersen, aynayı çevirebilir ve doğrudan kendini görebilirsin. İçindeki muhteşemliği görmek acı veren bir şey değildir. O, acının karşıtıdır. Onu ortaya çıkarmaya çalışalım mı?" Elaine, gözle görülür bir memnuniyetle ve utangaç bir tavırla kabul etti.

Patlatılmış Ayna

Aynayı içine çevirmek, Elaine'in keşfetmesini istediğim gerçek süreç meditasyon için bir metafordur. Tıbben, meditasyonun, onunki gibi hastanın fiziksel ve zihinsel durumlarında bir bağlantısızlık olduğu yerlerde yararlı olduğu kanıtlanmıştır. Ona, benim de yaptığım ve on yıldır hastalarıma önerdiğim Transandantal Meditasyonu (TM) önerdim.

Benim gözümde TM'in başlıca avantajı doğal olmasıdır, zihnin en ince katmanlarını herhangi bir zorlama olmaksızın keşfetmesine izin verir, bunlar normal hayatta sessizlik anlarında keşfedilir. Zihnin en nazik his düzeyine ulaşmak için, meditasyon tekniğinin mümkün olduğu kadar çaba gerektirmemesi lazımdır; aksi takdirde insan zihnini önceden deneyimlenmiş bir yerde bulur. (Doğal meditasyonun tam tersi yoğun bir konsantrasyon kullanılmaktadır.)

İngilizcede, meditasyonun klasik tanımı *William Wordsworth*'un şiirlerinde vardır. Bir yetişkin olarak, Wordsworth çocukluğunu muhteşem hale getiren ilahi ışığı artık göremiyordu, fakat zihni kendisiyle uyum içindeydi. Aynayı içine

çevirmişti. *"Tintern Manastırı"* adlı düşündürücü şiirinden bir pasajda şöyle anlatıyor:

"... Şu sakin ve kutsal ruh hali,
Sevginin bizi nazikçe yönelttiği -
Bu maddi vücudun soluğuna kadar
Ve hatta insan kanının hareketine
Hemen hemen her şeyden uzaklaşmış olarak, uykuya daldık
Vücutta, ve yaşayan bir ruh haline geldik;
Uyumun gücü tarafından sessizleştirilen bir gözle
Ve sevincin derin gücüyle,
Nesnelerin yaşamını inceleriz."

Bu satırları okurken, "bizi" ve "bizim" kelimelerinin kullanımı bana daima bir güven duygusu verir. Wordsworth hepimizin bu iç deneyimi paylaştığını söylüyor. Bunu onun kadar güzel ifade edemesek de fark etmez. Hepimiz bir ortak varoluş temelinde yaşıyoruz, *"uyum ve sevincin derin gücü"*ne dalmış bir şekilde.

Bu deneyimler kulağa güzel gelir; fakat otuz yıl öncesine kadar insan gelişimi için ne kadar can alıcı olduklarını hiç kimse anlamamıştı. Doğuda ve aynı zamanda Batıda da yogiler ve swamilerin dünyaya dair hiçbir şey istemeyen münzeviler oldukları düşünülüyordu. Onlara dair en sihirli şey -onu tekrardan elde etmek amacıyla dünyadan el etek çekmeleri- dikkatlerden kaçtı. Bu hatayı düzeltmek, meditasyonun psikolojisi üzerine yüzlerce araştırma yapılmasını gerektirdi. Bu çalışmalar Transandantal Meditasyon'un kurucusu Maharishi Mahesh Yogi'nin önerisiyle hem Amerikan, hem de Avrupa üniversitelerinde altmışların başında başlamıştır. Meditasyonun; yaşadığı, adeta taşlara ve ağaçlara işlediği Himalayalar'dan gelmiş biri olarak Maharishi, Batıda şüpheyle karşılandı. Batıda en eğitimli insanlar bile me-

ditasyonun belirsiz, mistisizmin şüpheli bir karışımı, psikolojik bir yanılsama ve dinsel bir inanç olduğunu düşündüler. Maharishi tam tersini savundu: Meditasyon, bilimin araçlarıyla doğruluğu sınanabilecek objektif, tekrarlanabilen bir fenomendir. Doğuda gelişmiş ve Batı tarafından ihmal edilmiş olsa da gerçekte o, evrensel bir deneyimdi.

Altmışlı ve yetmişli yıllarda, doktorlar ve psikologlar kolej çağındaki binlerce meditatör üzerinde testler yaptılar. Kalp atışı, kan basıncı, nefes oranı, oksijen tüketimi, beyin dalgaları ve meditasyon sırasında değişen tüm vücut fonksiyonlarını gözledikten sonra, Batılı araştırmacılar sıradan bir uyku ya da hipnozdan farklı yeni bir fenomenle karşı karşıya olduklarını kabul ettiler.

TM'e dair ölçümler derin meditasyonda Wordsworth'un dikkatle tanımladığı bir duruma girildiğini gösterdi. Alınan nefes sayısında ve kalp atışlarında bir azalma vardır, ("bu maddi vücudun nefesi" ve "insan kanımızın hareketi" ile huzura kavuşarak) vücut uykuya göre daha yavaş bir metabolizma hızındadır ve zihin farkındalığını sürdürür, hatta daha netleşir (uyumun gücüyle sessizleştirilen göz). Zihin kendini emin, barış içinde ve güvencede hisseder (sevincin derin gücü).

Birbiriyle aynı şekilde meditasyon yapan iki kişi yoktur, her zihnin tali yolları farklı olduğu için. Eğer düşünce doğal, doğru bir teknikse, inanıyorum ki herkes içsel muhteşemliği deneyimleyebilir. İnsan sinir sistemi, beyin herhangi bir hastalık ya da zehirli maddelerle bulanmamışsa, Wordsworth'un söylediği gibi "nesnelerin yaşamı"nı doğrudan görme yeteneğine sahiptir. Zamanla meditasyon sinir sistemini öyle duyarlı hale getirir ki, en ufak bir izlenim bile önyargısızca kaydedilir; böylece dünyanın kendisi değişir.

Değişim umulandan daha büyük olabilir. Modern kulaklara, eski Vedik kitaplarını görenler adeta bu dünyadan değilmiş gibi gelebilir; çünkü onlar insan hayatının kesinlikle

mükemmel olduğuna inanırlar. *Veda'*dan tipik bir satır, bizim saadet ve saf bir neşe içinde var olduğumuzu söyler: *"Bu varlıklar saadetten doğmuşlardır, saadetle beslenirler ve saadete giderler ve tekrar var olurlar."*

Onlara miras kalan geleneğin farkında olan tüm Hintliler gibi, Maharishi annesinden saadet hakkında bu sözleri duyarak yetişti. Yine de etrafında gördükleriyle saf mutluluk fikrini bağdaştıramadı: "Hayatın ne olduğu açıklanan şeyle, olduğu bulunan şey arasında öylesine bir uçurum var ki! İki gerçek arasında gidip geldim: Tamamen acınacak düzeyde yaşanılan bir yaşam ve en yüce düzeyde tanımlanan hayat. İkisi arasında hiçbir ilişki yoktu. Bu uçurumun olması için de bir neden yoktu; çünkü insan için evrensel düzeyde ve ölümsüzlük düzeyinde olmak çok basittir. Çok basittir. Bu zihnimin derinliklerindeki doğal bir duyguydu. İnsanların ıstırap çekmemesi için bir şeyler yapılmalı; çünkü ıstırap çekmek için bir neden yok."

Gerçek bir yogi, sıradan bir deneyimden, ıstırabın tamamen yanlış bir durum olduğunu görmesiyle ayrılır. Biz gerçekten mutluluk yaratıklarıyız; fakat bu gerçek tamamen onu deneyimlemeye bağlıdır. Zihin ıstırap çekmeye başladığında tüm bahtiyarlık yok olur gider; zihin mutlu olduğunda ıstırap yok olur. Bunun böyle olmasının nedeni iç aynamızdır, camdan yapılanın aksine, o yansıttığı görüntünün kendisi halini alır.

Yoginin önerdiği şey, hepimizin aynanın ardındaki saf mutluluk düzeyini keşfetmemizdir. Bu sözcüklerle açıklanamaz; çünkü dil, zihnin aynasındaki başka bir görüntüdür. Bir kez mutluluk deneyimi başarıldığında, Wordsworth'da olduğu gibi sözcüklere dökülebilir. Can alıcı nokta, mutluluğun bizim amacımız değil, ancak başlangıç noktamız olduğudur. Eğer o yoksa, insan daha yüksek ruhsal durumlara tırmanamaz.

Dünyanın daha derin tabiatı şu anki durumumuzda görülebilir. Bu gerçeği, uzun zamandır meditasyon yapan ve bana gelişimiyle ilgili son raporu gönderen göğüs kanseri bir hastam hatırlattı. Şöyle başlıyor:

"Ocaktan Ağustosa kadarki aylar tamamen acısız geçti. Kanser hastası olduğumu bana hatırlatan tüm eski alışkanlıklardan kurtulmaya devam ediyorum. Tüm bu dönem boyunca artan enerjimin ve faaliyetlerimin tadını çıkardım Sonunda iyi vakit geçirmek, istediklerimi yapmak, yemek istediklerimi yemek ve normal bir yaşam sürmek için zamanım olduğunu hissettim."

Bu mutlu dönemin doruğundayken, bu kadın göğüs ağrısının geri döndüğünü fark etti ve akciğerlerinde bir baskı hissetti. Yeniden oluşumdan şüphelenildi ve onkologu kemoterapiye yeniden başlanmasını önerdi. Ancak, rahatsızlığı o kadar artmıştı ki yürümekte, hatta yatakta oturmakta bile zorlanıyordu. Bu arada başka bir şey oldu:

"Tüm rahatsızlığıma rağmen, kocam ve ben bir gece dışarıda kamp yapmaya karar verdik. Şimdi Alaska'da yaşıyoruz. Yıldızlı ve açık bir geceydi. Gece yarısı gökyüzünde kuzey fecri oluştu. Ertesi sabah uyandık ve yosunlu toprakta bağdaş kurarak meditasyonumuzu yaptık.

Gözlerimi açtığımda, etrafımdaki ağaçların sıradan kahverengi ve yeşilliği, parlayan altın sarısına dönüşmüştü ve sonra tekrar eski hallerine döndüler. Hayranlıkla bu dönüşümü izledim. Etrafımdaki her şey çok canlıydı ve ben de kendimi daha önce asla hissetmediğim kadar bu canlılığın bir parçası olarak hissettim."

Tüm vücuduna gördüğü sahnenin yumuşak, canlı hali yayılmıştı: "Bu bir çeşit sevinç ve sükûn deneyimi değildi." Herhangi bir uyarı olmaksızın, hepimizin kabul ettiği katı gerçeğin saf ışık ve ilahi duygulara dönüştüğü özel bir duruma girmişti:

Hissettiğimin hazdan çok sükûnet olduğunu söyledim. Haz daha sonra geldi, ormana doğru yürüyüp, hafif rüzgârla okşandığımızda, kuşları dinlerken ve sincapların maskaralıklarını izlerken. Her yerde vahşi yaşamın belirtileri vardı. Ayıların ve pek çok kartavuğunun ayak izlerine rastladık. Bir yerde karşımıza kırmızı bir tilki çıktı, neyse ki varlığımız onu rahatsız etmedi."

Eve döndüğünde bu iki saatlik yürüyüşün onu ne kadar yorduğunu fark etti, fakat aynı zamanda çok muhteşem hissediyordu. Göğüs ağrısı ve akciğerlerindeki basınç hissi kaybolmuştu; bir aydır ilk defa nefesi tamamen açılmıştı. O gece yatakta oturmuş kocasıyla konuşurken, dudaklarından şu cümle döküldü, " Ben göğüs kanseriydim." Önceden otomatik olarak hep şunu söylerdi, "Ben göğüs kanseriyim." Bu değişim onu şaşırttı; ama aynı zamanda çok da rahatlattı:

"Kelimelerin ağzımdan ne kadar ihtiyari bir şekilde döküldüklerini fark ettim. En önemlisi, bana doğru gibi geldiler. Kelimeler çok güçlü ve açıktı, hiç tereddütsüz söylenmişlerdi. Aynı zamanda içimde yeni bir duygu oluşmaya başladı; bu kadar basit şekillerde aldığım tüm armağanlar için derin bir minnet duygusu."

Tek bir uyarı dışında ekleyeceğim pek bir şey yok: İçsel ayna parlatıldığında ortaya çıkacak bütünlük duygusunun gerçek olması için, kendiliğinden olması gerekir. Dünyanın o kasvetli serabı "orada" hemen muhteşemliğe dönüşmez; kişilik anında azizliğe yükselmez; vücut tüm kusurlarından mucize kabilinden kurtulmaz. (Bu kadın mucizevi bir şekilde iyileşmemişti; hâlâ kanser tedavisi görüyor ve zamanın getireceği her şeyi sakince kabul ediyor.)

Tüm yenilenme süreci insanın bilincinde olur, düşünceden daha derin bir düzeyde. Daha yeni, iyi, daha içgörülü, vb. olmaya çalışmak faydasızdır. Sinir sistemi metamorfozları içinde derin bir yerlere alır ve kendi iyileştirici gücünü

kullanır. Upanishad'ların dediği gibi, yogi her meditasyonla "ölür ve tekrar yaşar" ki bu onun aynayı temizlediği ve başka bir ışığı yansıtması için yukarı tuttuğunu söylemenin başka bir yoludur.

Karanlığa gömülmüş şartlar altında bile, aydınlık mutlaka ortaya çıkacaktır. TM öğretmeni olan ve bunu genellikle hapishanelerde yapan arkadaşım, akıcı bir İspanyolcası olduğu için, Orta Amerika'daki mahkûmlar için meditasyon programları başlatılmasına yardımcı oldu. Bir ziyaret sırasında kendini işgalcilerin zamanından kalma eski bir vali sarayına yürürken buldu. Bir Ortaçağ binası gibi, birbirinin içine yerleştirilmiş kalın duvarlardan inşa edilmiş bir harabeydi.

"Onun gibi diğer saraylarla karşılaştırıldığında karanlığı ve kasveti korkunçtu," diye bahsediyor. "Üçüncü duvarın ve sonra dördüncünün içine girdim ve son kapıya geldiğimde ne gördüm biliyor musunuz?

Çok yukarlarda çatıya yakın bir yerde küçük kafesli bir pencere vardı. Bir kol pencereden dışarı çıkmıştı. Adamın eli açıktı ve tüm kuvvetiyle gökyüzüne uzanmaya çalışıyordu. Kol, bahçeyi geçtiğim tüm süre boyunca kıpırdamadı. Orada bulunmaktan dehşete kapılmıştım."

İçerde dehşet verici görüntüler gördü. Hücreler yüz tane adam alan geniş, açık odalardı.

Koşullar çok kötüydü.

"Meditasyonu öğrenmeye oldukça istekli olan bu adamlara geniş gruplar halinde meditasyonu öğrettik. Şu anki durumları ve vermeye çalıştığımız sessizlik arasındaki büyük tezat yüzünden ilginç deneyimler yaşıyorlardı. İlk öğrenen otuz kişiyi topladım ve ne kazandıklarını açıklaması için bir gönüllü istedim. Bir kımıldanma oldu; ama hiç gönüllü çıkmadı. Sonra Juan Gonzalez elini kaldırdı ve herkes gülmeye başladı.

Görüyorsunuz, Juan Gonzalez tüm hapishanede en alt statüdeki biri. Zekâ geriliği olan yaşlı bir köylüydü. Başı önde dolaşır ve nadiren konuşurdu. İçinde birkaç tahta sıra ve duvarındaki bir haçtan başka bir şey olmayan küçük hapishane kilisesine bakmaktan başka işi yoktu. Tüm dekoratif malzemeler ve değerli parçalar uzun zaman önce kaldırılmış ya da çalınmıştı.

'Sen onlara bakma,' dedim. 'Ayağa kalk ve meditasyon yaparken ne hissettiğini söyle.' Yavaşça ayağa kalktı ve sandalyesinin üzerine çıktı -Bunu hiçbir zaman unutmayacağım- ve kollarını açabildiği kadar açtı; kafasını hafifçe geri eğdi ve *'Mas amor, senor, mas amor'* dedi."

Arkadaşım sordu, "Söylediklerinin ne anlama geldiğini biliyor musun?."

Kafamda *Juan Gonzalez*'i canlandırarak ve o şimdi çok uzakta da olsa aramızdaki dostluğu düşünerek "Biliyorum" dedim. ***"Daha çok sevgi, bayım, daha çok sevgi"*** demek.

8

Gerçek Benlik

Eski bir arkadaşım olan Liam bir sabah uyandı; yataktan kalktı ve kalp krizi geçirdi; fakat bana tüm bunlardan bahsetmeye tenezzül etmedi. Bunu bir hafta sonra başka bir doktordan "Liam'ın bypassıyla arası nasıl?" diye bana sorduğunda tesadüfen öğrendim.

Sersemlemiş bir halde, "Ne?" diye kekeledim.

Doktor ciddileşti. "Bilmiyor muydun? Geçen hafta üçlü bir bypass geçirdi. Üzülme, anladığım kadarıyla ufak bir enfarktüsmüş." Kalp kaslarının sadece küçük bir bölümünün kalıcı zarara uğradığını kastederek. "Bana sorarsan, şanslıymış. Üç damarı tıkalı bir halde ortalıkta dolaşıyor olabilirdi ve yarın düşüp ölebilirdi."

Liam'ın emniyette olduğunu duymak beni rahatlatmıştı; fakat aynı zamanda bana haber vermemesine kırılmıştım. Arkadaşlığımız on beş yıl öncesine dayanıyordu. İkimiz de bu ülkeye göç etmiştik -O İrlanda'dan, ben Hindistan'dan- kendimize Boston'da bir tıp kariyeri yapma ateşiyle yanarak. Birbirimizi emekli hastanesinde, ailelerimizi gördüğümüzden daha sık gördük.

Liam o zaman da bir yıldızdı. Biz miskince kahvelerimizi yudumlarken, o hiç bitmeyen bir şevkle bize o günkü klinik bulguları anlatırdı. Parlak zekâsı hiç dinleniyor görünmüyordu ve tıbbi bilgisi çok derindi. Tüm düşünebildiği iç hastalıklarıydı ve daha ilgisiz ve kendini mesleğe daha az vermiş meslektaşlarına karşı acımasızdı. Oturduğumuz yerdeki herkesi yıldırdı ve insanlar ondan uzak durmaya başladı.

Tüm bu sertliğine rağmen Liam hastalarına karşı çok yumuşaktı. Eğer uykusuz bir intern öğrencisi uygun bir teşhiste bulunmakta otuz saniye gecikirse, Liam onun boğazına yapışırdı; fakat son derece alkolik biri yarım saat ipsiz sapsız konuşurken o ilgisini hiç kaybetmeden onu dinlerdi. Gerçekten dinleme yeteneğine karşılık, Liam hastasının takdirini kazanırdı. Hafızamda onunla ilgili uğursuz bir detay var. Liam çok fazla sigara içiyordu, günde iki paketten üç pakete kadar.

Ben kitap yazmaya başladığımda, Liam Atlanta'da onkoloji üzerinde çok iyi çalışmalar yapıyordu. Ne zaman beni arasa, benim alternatif tıp konusunun içinde olmamın hiç lafı geçmezdi. Yine de bir gece, hepsi onkolojist olan dört arkadaşının kitaplarımdan birini karıştırdığını söyledi. Tepkileri çok şiddetli olmuştu. "Sana çok kızgınlar, Deepak," dedi. "Bu tesadüfi iyileşmelere inanmıyorlar. Hastalarının hastalıklarının eninde sonunda tekrarlayacağını düşünüyorlar ve senin tıbbın meşru yöntemlerini hafife aldığını söylüyorlar. Onları çıldırttın! "

Liam bu reaksiyonları ayrıntılarıyla anlattıktan sonra kendimi çok kötü hissettim. Beni üzen dört yabancının düşmanca şüpheleri değildi. Liam'ın kendi fikirlerini yabancıların ağzından aktardığından şüpheliydim.

Bu olayın üzerinden iki ay geçmişti ve Liam otuz sekiz yaşında bu vakitsiz kalp krizini geçirmişti. Onu evinde buldum. "Üzgünüm, Deepak. Ama önemli bir şey değildi," diye

başladı. Sesi çok zayıf ve hüzünlüydü. Ayrıntıları anlatmaya isteksiz görünüyordu. Zarar gören alan küçüktü. Bypass son derece iyi gitmişti; gücünü yavaş yavaş kazanıyordu ve herhangi bir komplikasyon yoktu.

Bu son derece resmi geçen konuşmanın ortasında, Liam birdenbire patladı, "Bütün bunların niye olduğunu bilmiyorum. Bu sigara yüzünden değil; gerçekten değil. İki yıldır onkoloji artık ilgimi çekmiyor. Artık bu işi yapmak istemiyorum ve yeni bir kanser hastası görmek fikri beni tiksindiriyor. Fakat seçme şansım var mı? Kendimi kapana sıkışmış hissediyorum."

Hazırlıksız yakalanmıştım; fakat Liam soluk almadan devam etti. "Kanser insanları derinden sarsıyor, Deepak. Bazı hastalarım korku içinde. 'Kemoterapi istemiyorum,' diye diretiyorlar. Sen ve ben kemoterapinin çoğunlukla yararlı bir yöntem olduğunu biliyoruz. Yararlı olmadığında, artık devam etmek istemiyorum; ama eğer devam etmezsem para kazanamam. Sigorta şirketlerinin seni zorladığı prosedürleri yerine getirmek zorundasın. Bu beni mahvediyor; ama kemoterapiyi sürdürüyorum.

Gördüğüm tüm eğitim kemoterapi yapmak için. Eğer yapmazsam, hastanın yakınları bağırmaya başlar; avukatlar işin içine girer. Her şey birdenbire çok karmaşık bir hal alır. Kendi yaratmadığın bir sistem tarafından yutulursun. Karşına çıkan her insan da son derece kuşkucudur."

Karşımdaki kişi benim tanıdığım Liam'dan çok farklıydı. Daha suçlu, daha kolay incinir; fakat potansiyel olarak kendinin daha farkındaydı. Yine de o anda bu farkındalık çok karmaşıktı. "Korkunç bir ikileme yakalandım," dedi, fırtına biraz dinmeye başlamıştı artık. "İşe geri dönmek istemiyorum. Bildiğim kadarıyla bu krize işim neden oldu. Fakat kardiyaloglarım kalp damarlarımın açık olduğunu söylüyorlar. Treadmill stres testinden geçtim; herhangi bir ağrı hissetmeksizin üç mil yürüyebilirim. Yani iyileştim. İşimden

nefret etmem ve geriye dönmeye dayanamayacak olmamın hiç önemi yok."

Yapılması gereken şey, Liam'ın sesindeki paniği sakinleştirmekti. "Bak, sen kapana sıkışmış falan değilsin," diye başladım. "Eğer istersen hemen yarın yeni bir başlangıç yapabilirsin."

"Deepak, herkes kanseri bu şekilde tedavi eder."

"Çalışma alanını değiştiren ilk onkolojist sen olmayacaksın," diye cevapladım. Liam'ı klinik alanındaki yeteneklerini çok hafife aldığı konusunda uyardım. "Seninle birlikte çalışabilmek için her şeylerini verecek bir düzine intern öğrencisi tanıyorum," dedim, Maine'de bir köy çalışması için şehri terk eden bir ortak arkadaşımızı hatırlatarak. "Ona katılmana bayılırdı. Küçük kasabaya bir hizmet vermiş olurdun ve üzerindeki baskıyı yok etmenin kalbine faydası olurdu."

Liam, "Haklısın, haklısın," dedi. Bana bol bol teşekkür etti, dediklerimi yapacağına söz vererek ve ayrıldık.

Bu olay, günün geri kalanında ve sonraki günlerde zihnimi kurcalamaya devam etti. Liam hakkında şimdi ne düşünüyordum? Tepkim basit değildi. Biri kendini psikolojik olarak kapana sıkışmış hissederse, vücudu genellikle kelimelerden daha yüksek sesle konuşur. Liam, temelde, korkmuş ve dirençli hastalarına kemoterapi uygulamaya devam ederek kalpsizlik ettiği için özür diliyordu. Belki de hâlâ bir kalbi olduğunu kanıtlamak için kalp krizi geçirmek zorundaydı. İşin bu noktaya kadar gelmesine onun açısından çok üzüldüm. Doktor arkadaşlarının eleştirilerinden bahsettiği son arayışında daha anlayışlı olmadığım için kendime kızdım. Bilinçsizce yardım mı istiyordu acaba? Geriye baktığımda bana öyle geldi. Peki ya şimdi ne olacaktı? Kendilerini hayatı tehdit eden bir hastalığın yol ayrımında bulan insanlar, aynı zamanda ruhsal olarak çok derin ve acılı seçimlerle yüzleşmek zorunda kalırlar ve doğruyu seçmek zorundadırlar. Bypass kararı vermek çok daha kolaydır. Kalbini yama, faturaları

öde ve acının geri dönmemesini um. Bu genel bir taktiktir; fakat tehlikelidir. Doktor olduğundan, Liam yeni yamanın tam bir iyileşme demek olmadığını biliyordu. Bu bir çeşit engelleyiciydi; beş ya da daha fazla yıl sonra başka bir müdahale ve belki de sonra bir üçüncüsü gerekecekti. Bypass olmuş hisleri daha merhametli mi olacaktı?

Liam'dan bir ay boyunca hiç haber alamamıştım ki -yine bir başkasından- onkolojiye geri döndüğünü duydum. Aynı zamanda Maine'deki ortak arkadaşımızdan da bir telefon aldım. Konuşmamızın ortasında, "Aklıma gelmişken, son zamanlarda Liam'dan hiç haber aldın mı?" diye sordum.

"Liam mı, hayır," dedi. "Onun buraya gelmeyi düşündüğünü söyleme."

Pek de hakkım olmadan, kendimi hayal kırıklığına uğramış hissederek, "Bilmiyorum," dedim. "Niye gelsin ki?"

Gerçeğin Şarkısı

Kimse insanların niye birdenbire kendilerinin daha bir farkında olmaya başladıklarını bilmez; ama bir kez bunu yaptıklarında, etkisi genellikle kısa sürer. Özgürlük anı çok etkileyici olabilir; fakat hiçbir derin ya da devamlı bir transformasyon sağlamaksızın hemen gelip geçer. Bu pek de şaşırtıcı bir şey değildir. Alışkın olduğumuz dünyayı ayakta tutan güçler yenilenmiş bir azimle geri döndüler. Atalet, korku, eski alışkanlıkların cazibesi; hepsi bizi olduğumuz yerde kalmamız konusunda uyarırlar. Bilinmezin ne getireceğini kim bilebilir?

Tamamen yeni bir benlik bile bu zor dünyada yaşayabilir mi? Çocukken hepimiz, çok duygusal, çok açık ve çok kırılgan olmamayı öğrendik. Mümkün olduğunca sert olmanın, diğer insanlardan istediklerimizi almanın bariz avantaj-

larını gördük. Bu yolla içimizde bir karmaşa doğdu -sevgi ve gücün çarpışması- ve bu içimizde bir yerlere yerleşti.

Liam kendini bu karmaşa içinde buldu. Hastalarının üzerinde güç kullanmak yerine; çünkü ölüm-kalım kararlarını onların yerine verebilirdi, onların acıları onun üzerinde güç sahibi olmaya başladılar. Çok garip bir pozisyona sokulmuştu: Bir parçası diğerleri üzerinde kontrol kurmak isterken; diğeri onlar için merhamet hissi duymak istedi. Merhamet sevginin bir şeklidir; diğer insanları olduğu gibi kabul eder, yargılama ya da üstünlük olmaksızın. Bu yüzden benlik için uyum sağlanması en kolay duygudur. Diğer taraftan, merhamet gerçektir ve çekiciliği buradan gelir.

"Gerçek" kelimesiyle, merhametin insan doğasının esasında bulunduğunu kastediyorum, bencillik tabakalarının altında. Zamanımızda, psikoloji bencilliği insan karakterindeki asli yeteneklerden biri olarak görür; fakat bir yoginin gözünde, bu yanlış bir yargıdır. Ona göre, merhamet ve onun dayandığı duygu ve sevgi, bir insanda temel duygulardır. Her ne zaman ortaya çıkarlarsa, bu bizim ortaya çıkışımızdır; bulutların arasından ortaya çıkan güneş gibi. Yogiye göre, sevgi ve sevgisizlik üste çıkmaya çalışmazlar. Sevgi sonsuzdur; sevgisizlik geçicidir.

Bu kanıtlanabilir mi emin değilim; ama insan sevginin her samimiyetle verilişinde ferahlık ve sevinçle karşılandığını görebilir. Bu, sevinç gerçek yansımasını gördüğünde benliğin doğal cevabıdır. Aynı şey sevgisizlik için söylenemez: Büyük bir güce ulaşma nadiren mutlu edici bir olaydır.

Sevgi ve Arzu isimli kitabında Rollo May sevgisizliğin kurbanı olan genç bir hastanın portresini çizer. Babası Avrupalı büyük bir şirketin finansçısı olan bu çocuk, kolejdeki ilk yıllarında May'le psikoterapiye başladı. Terapi başlamak üzereyken baba, "oğlunun tedavisinin etkinliğini artırmak" konusunu tartışmak için telefon etti; adeta şirket yönetim kurulu toplantısında gibiydi. O her ne kadar baba sevgi-

si olduğunu iddia etse de oğluyla kontrole dayanan bir ilişkisi vardı. Çocuk okulda hastalandığında babası olayın denetimini eline almak için alelacele okula gelirdi; fakat aynı zamanda, oğlu yazlıklarının önünde kız arkadaşıyla el ele tutuştuğunda da deliye dönerdi.

May babanın insanları çok iyi himaye ettiğine; fakat onlara önem vermeyi asla öğrenemediğine işaret etti. Onlara emir verebilirdi; fakat onları hiç dinlemezdi: "Babanın tüm problemlerini çözdüğünü düşündüğü güçlü 'irade gücü' aynı zamanda duyarlılığını engelliyor; diğer insanları, hatta, ya da belki özellikle, kendi öz oğlunu duyma kapasitesini yok ediyordu." Bu adam insanlar üzerinde rasgele, hatta hiç düşünmeksizin güç kullanıyordu. Bir gece akşam yemeğinde, gururla oğlunun arkadaşlarından birinin sahip olduğu küçük bir şirketi satın almak için nasıl görüşmeler yaptığından bahsetti, fakat görüşmeler çok yavaş ilerlediğinde, kızarak işi iptal etti, parmağının bir hareketiyle birini iflasa götürmekten hiç vicdan azabı duymaksızın. Oğlunun okulu bitirmekte güçlük çekmesine ve kendisinde değerli bir şeyler keşfedene kadar kederli yıllar geçirmesine şaşmamak lazım.

Yoginin bu yanlışlarla dolu dünyaya bu kadar sabırla dayanabilmesinin nedenlerinden biri sonunda gerçeğin galip geleceğine inanmasıdır. Her toplumda rastlanan sonsuz bencillik manzarasına karşın, herkesin içindeki muhtemel sevgiyi görebilir. Bir fizikçiye yerçekimi neyse, sevgi de yoginin evrenindeki en eski enerjidir ve bu enerjiyi daha az güçteki hiçbir şey ortadan kaldıramaz.

Fakat gerçeğin zafer kazanması için bin yıllık bir süre gerekmez. Yogi iç keşfin hızlandırılabileceğine yaşayan bir kanıttır; sevginin o saf mutluluğu bir ömür süresi içinde deneyimlenebilir. Sadece kendimizi transforme edeceğimiz anı erteleyebiliriz. Sınırlı, egoca yönetilen benliğin sunacak çok şeyi vardır -konfor, güvenlik, devamlılık, güç- fakat ger-

çek kendi şarkısını söyler ve bilinmez bir nedenle, onu duymaya akortlanmışızdır.

Büyük Sufi şairi *Rumi*'den şu yumuşak ve anlamlı dizeyi hatırlıyorum: *"Zaman çemberinin dışına çık ve sevgi çemberine gir."* Bu olması gereken bir değişimdir. Tam şu anda, bireyler olarak kendimiz hakkında bildiğimiz her şey zaman içinde oluştu; bu yüzden sevgiyi dışarıda bırakan engelleri güçlendiren zaman, aynı zamanda bizim psikolojik düşmanımızdır. İnsan kendisinin gerçek değerini deneyimlemek için zamanın ilerisinde gitmelidir.

Liam'ın da hissettiği gibi, keşfin insanı kolayca kırılır ve korunmasız hissettirmesi kötü bir şey değildir. Bunlar aslında istenen hislerdir; çünkü yeni bir hayatın olasılığını bildirirler. Yine de zararsız hisler değildirler. Yeni olmak, kendini son derece korunmasız hissetmektir. Bir ruhani öğretmen bir gün zamanın sınırlarının ötesine geçmek, her anda sonsuzu aramak üzerine bir konuşma yapıyordu ki bir dinleyici endişeli bir şekilde araya girdi, "Eğer zamanın ilerisinde gidersem, sabah trenimi kaçırmaz mıyım?" İnsanların bilinmeyene ilk tepkileri genellikle böyledir. Zamanında kalkan trenleriyle, o bildiğimiz dünyanın çivilerinin yerinden çıkacağına dair kederli bir tahmin.

Ancak, şair Alfred Lord Tennyson kendini tamamen sınırlamalardan kurtulmuş hissetmesinin "karışık bir durum değil, açığın da açığı olduğunu, güvenliden güvenli olduğunu, kelimelerin ötesinde bir şey olduğunu -ölümün neredeyse gülünecek bir imkânsızlık olduğu bir yer-" doğruladı. Bu kesinlik deneyimlerinin netliğinden kaynaklanıyordu.

Eğer Tennyson haklıysa, o zaman her birimiz kendi gerçek benliğinin dışında yaşıyor. Net ve emin değiliz; zamana ve onun getirdiği acıya tutsağız; ölümden ölesiye korkarız. İnsan "tek gerçek benlik"in sadece azizlere ve şairlere özgü bir şey olduğunu düşünebilir. Ama hepimizin sahip olduğu o sıradan deneyim, bizim düşündüğümüzden daha derindir. Her şeyden önce, günümüzün büyük bölümünü benliğimizi

inşa etme işiyle geçiririz. Eğer bu benliğin kusurları varsa, bu bizim beceriksizliğimizden değil, geçmişteki hatalarımızın bize dönüşmesinden kaynaklanmaktadır. Yetişkin olduğumuzdan beri, bir kimlik yaratma süreci tamamen bize bırakıldı; fakat temelleri anne babalarımızın kimlik kavramını özümsemekten başka seçme hakkımızın olmadığı çocukluğumuza kadar gider. Hiç farkında olmadan, şekillenmeye başladık.

İdeal bir çocukluk döneminde Alice Miller'in sözleriyle, "Bizim tamamen farkımızda olan, bizi ciddiye alan, bize hayranlık duyan ve bizi gözden uzak tutmayan birinin varlığıyla" büyütülebilirdik. Farkındalık burada önkoşuldur; bir anne ya da babanın çocuklarına sarf ettiği sözlerden ya da ona karşı davranışlarından çok daha önemlidir. "Anne seni seviyor" ya da "Sen iyi bir çocuksun" gibi sözler onlara eşlik eden bakış ve ses tonu olmaksızın çok az anlam ifade ederler. Sevgi dolu bir bakış kelimeleri besine dönüştürür; kederli, kararsız ya da kızgın bir bakış aynı sözleri zehre çevirebilir.

Yaşam tabi ki nesilden nesile gelişme gösterdi, ideale ulaşılamadıysa da. Alice Miller bir gün kendisine gururla, hiçbir zaman içki içmediğinden ve bunu babasına borçlu olduğundan bahseden restoran sahibi, otuz yaşlarında Yunanlı bir adamdan bahseder.

"On beş yaşındayken bir gece eve son derece sarhoş bir halde gelmiş ve babasından öyle bir dayak yemişti ki bir hafta hareket edememişti. O zamandan beri bir damla likköre bile dayanamaz olmuştu." Miller onunla konuştuğunda bu adam evlenmek üzereydi ve ona çocuklarını dövüp dövmeyeceğini sordu. Adam "Tabii ki döveceğim," diye cevap verdi, "Bir çocuğu doğru dürüst yetiştirmek için dayak şarttır: Sana saygı duymasını sağlamanın en iyi yoludur. Örneğin, ben babamın yanında sigara içmezdim ve bu ona duyduğum saygının bir belirtisidir."

Bu adam önerdiği şeyin gerçekte ne olduğundan haberdar değildi; bu, çocuğun maneviyatını incitmenin iyi olduğuydu. Hiç tereddütsüz, çocuğun ciddi bir cezalandırılma korkusuyla yaşamasının gerekli olduğunu düşünüyordu. Netice itibariyle, "saygı" sözcüğü "dehşet" demekti. Bu çeşit bir yalan nesilden nesile geçer; çünkü bir nesil yalancı benlik problemini çözemez ve bunu bir sonraki nesle aktarmaktan başka seçeneği yoktur. İncinmiş ruhlar, bir çocuğun ruhunu incitmekte bir sakınca görmezler.

İdeal bir ana baba, çocuğun ruhunun derinliklerine inmeyi denerdi. Baba ve anne çocuğun hislerini yansıttığı için, çocuk ona geri gelen yansımayı görecek ve kendi ruhu ve anne babasınınki tarafından şekillendirilecekti. Öfke dolu bir ağlayış "Niye kızgın olduğunu biliyorum" diyen bir bakışla karşılaşacak ve kızgınlık görevini tamamlayıp yok olup gidecekti. Daha sonra pek çok karışıklığa neden olan, anne babalarımızın gözünde "kötü" olan kontrol altındaki duygularımızdır. Doğuştan başlaması gereken bu duygusal, sevgi dolu alışveriş olmazsa, hayatımızın geri kalanını incinmiş, nedenini bilmesek de kendimizi olduğumuz gibi kabul etmekten uzak bir halde geçiririz.

İdeal bir şekilde yetiştirilmese de insan, tamamen farkında bir anne babanın boşluğunu kendisi tamamen farkında biri olarak kapatabilir. Eski Hint kitapları Yoga'nın kendi ailenizin yerini aldığından bahseder. Genelde Upanishad'larda rastlanan "anne babaya ölmek" deyimi onlardan uzaklaşmak ya da onlara sırtını dönmek anlamına gelmez. Bu daha çok, kalbinizde varoluşun hammaddesinden tam bir insan yaratan bir farkındalık alışverişi geliştirerek onların rolünü sizin almanız demektir.

Yapmama Sanatı

Sabah güneşi yatak odamdaki Şark halısına vurur; ama ben onun ışıklarını görmem. Bir koltukta gözlerim kapalı oturur ve meditasyon yaparım. Kafamdan düşünceler geçer; penceremin dışındaki serçelerin ötüşlerini ve odadaki saatin tıkırtılarını duyarım. Kulağımı kaşır ya da koltuğumda kıpırdanırım. Pek çok Batılının gözünde meditasyon imajı böyle değildir. Onlara göre meditasyon, safran giysiler içindeki rahiplerin sıra sıra oturarak yaptığı sakin, disiplinli bir şeydir. Oda karanlık, sessiz ve dayanılmayacak kadar soğuktur. Eski bir rahibin gözleri acemi rahiplerin üzerine çevrilmiştir; eğer başlarını ya da omuzlarını kımıldatırlarsa bir sopayla onları dövmeye hazırdır.

Bu tablo çoğu insanı dehşete düşürür. Gösterilen dayanıklılığa saygı gösterseler de Batılılar aynı şeyleri yaşama konusunda oldukça isteksizdirler. Ancak dış görüntü aldatıcıdır; meditasyon, herhangi bir zorlama disiplin olmaksızın da deneyimlenebilir. Nasıl oturulduğu, nasıl nefes alındığı ve giyinildiği gibi dış etkenler çok önemli değildir.

Meditasyon yapmak üzere oturduğumda, iç deneyimim en iyi ne yapmadığımla açıklanabilir: Zihnimi belli bir yere odaklamıyorum ya da herhangi bir fikri küçümsemiyorum. Manevi ya da kendimi sorgulayan bir ruh hali içinde değilim. Nefesimi saymam, zaman tutmam ya da kontrol etmem. Belli düşüncelerin gelmesi ya da gitmesini sağlamak için herhangi bir çaba harcamam. Teşvik edeceğim ya da kaçınacağım herhangi bir duygu yok. Vücuduma herhangi özel bir ilgi göstermem ya da herhangi bir bölümünü rahatlatmaya çalışmam. Eğer uyuklamaya başlarsam, buna karşı koymam.

Peki ya ben ne yapıyorum, o zaman? En iyi cevap, hiçbir şey yapmadığım olabilir; zihnimin sükûnete dönme yolundaki normal faaliyetini sağlamakla meşgulüm, onu zorla-

maksızın. İçimdeki sessiz tanığın gerçekte ne olduğunu öğrenmek için düşünce ve duyguların oluşturduğu iç gürültünün ötesine geçiyorum. Bu zihnin kendini açması ve iyileştirmesinin doğal yoludur.

"Yapmamak" kulağa hiçbir şey yapmamak gibi geliyor; ama arada ince bir fark vardır. Düşünen, hisseden zihin devamlı bir hareket içindedir. "Yavaşla, sessiz ol" düşüncesine sahipse bu da bir faaliyettir ve zihni durdurmayacaktır. Hiçbir düşünce onu durduramaz. İnsan oturup zihnin durmasını bekleyebilir. Hint ve Zen geleneklerinde bu çeşit meditasyonlar vardır, fakat deneyen pek çok acemi meditatör bunu yıpratıcı ve verimsiz bulur. Hint kitaplarında yazdığı gibi kendi haline bırakılan bir zihin sarhoş bir maymun gibi hareket eder. Zihnin bir saat kendi kendine dönüp durmasını izlemek son derece rahatsız edicidir. Zihnin uyanıkken böylesine bir sessizliğe ulaşmasına sebep de yoktur, zaten.

İnsan zihni belli bir noktada toplamaya çalışabilir, ki bu konsantrasyondur. Bu tür bir disiplin, bir mumu rüzgârda yanık tutmaya çalışmakla karşılaştırılır. Konsantrasyon aktif düşünme gibi değildir, ama hâlâ hareket kategorisine girer; çünkü zihin her uzaklaşışında geri getirilmek zorundadır. Çok çaba gerektirir ve sonuçlar harcanan bu çabayla karşılaştırılınca çok küçük olabilir.

Derinlerine indikçe "yapmamak" daha zor gelebilir. Herhangi çeşit bir zihinsel faaliyet zihni nasıl hareketsiz tutabilir? Eski rishiler bu sanatı zihnin çeşitli katmanları olduğunu anladıktan sonra başardılar. Bu gözlemde tüm kalpleriyle Freud'a katıldılar. Ancak her tabakanın anlamıyla ilgilenmediler (çocukluk korkularını mı, bastırılmış öfkeyi ya da cinsel istekleri mi barındırdığına bakmaksızın). Zihnin en derindeki tabakalarının yapay olanlar kadar hareket halinde olmadığını gördüler.

Bu öngörü onların meditasyonun yüzeysel bir mücadele değil, dikey bir süreç olduğunu fark etmelerine yol açtı; zih-

nin derinliklerine bir dalış. Meditatörün dikkatinin, bir şekilde zihnin karmaşık yüzeysel faaliyetine nüfuz etmesi, düşüncenin tüm katmanlarını geçmesi ve sonunda sessizliğe varması gerekir. Sarhoş maymunu zapt etmek yerine uygun metafor çok daha inceliklidir: Meditasyon, bir sürü uyuyan filin arasından onları uyandırmadan, sürünerek geçmektir.

Zihnin tüm katmanlarına dalmak için, insanın kendini düşünme sürecinin dışına taşıyacak bir araca ihtiyacı vardır. Transandantal meditasyonda bu araca mantra denir; anlamı olmayan Sanskritçe zihinsel bir sestir. Mantra insanın dikkatini zihnin en sessiz düzeylerine taşıma yeteneği nedeniyle seçilir.

Herkesin zihninde çok sayıda katman olduğu için mantranın seçimi ve özel kullanma talimatları son derece hassastır. Eğer doğru seçilir, öğretilir ve kullanılırsa bir mantra neredeyse zihinsel faaliyet kadar çabasızdır. Normal bir düşünce gibi başlar; gitgide silikleşir ama kaybolmaz; sonra zihni tam bir sessizlikle baş başa bırakarak yok olur.

Pek çok meditasyon çeşidi araç olarak bir ses ya da görsel imajı kullanır. Bu durum her tekniğin birbirinin aynı olduğunu düşündürebilir. Ancak meditasyon türünü değerlendirirken düşünülecek çok sayıda önemli konu vardır. Her şeyden önce: Zihnim aradığım sessizliği gerçekten buldu mu? Meditasyon sırasında ve sonrasında psikolojik olarak rahat mıydım? Meditasyon sonucu eski benliğim değişmeye başladı mı? Benliğimde daha fazla gerçek var mı?

Her insan bu can alıcı konulardaki kararı kendisi vermek zorunda. On yıllık meditatör olan bir arkadaşım, Patrick, TM'e kişisel ve finansal anlamdaki feci düşüşünden kendini kurtarmak için başladı. "Yetmişlerin sonunda hayatımın en çetin döneminden yeni çıkıyordum. Birkaç yıldır yatırımlarımı emlak piyasasında yapıyordum; spekülatif amaçlarla kiralık mülk biriktiriyordum. Başlangıçta keyifli bir işti ve kendimi en azından kâğıt üzerinde birkaç milyon-

luk bir varlıktan ibaret güçlü bir finansal durumun içinde buldum.

İnişe geçtiğin noktayı asla bilemiyorsun. Piyasadaki iniş ve çıkışlar her zamanki gibi göründü; fakat kontrolü elimde tutamadım. Sahip olduğum emlaklar azaldı ve tüm çabalarıma rağmen düşüş hızlandı. İçmeye başladım ve onunla ve çocuklarla ilgimi kestiğim için karım çılgına döndü. Bunu kasıtlı olarak yapmıyordum; finansal bir kâbus beni silip süpürüyordu ve tüm düşünebildiğim kendimi bundan nasıl kurtaracağımdı."

Dertlerine gömülmüş durumdaki Patrick, meditasyon yapmayı öğrendi. Öylesine öğrenmişti; ama başlangıçtan itibaren etki büyüktü. "İlk meditasyon yaptığımda bir vahiy gibiydi, o büyük iç çatışmalarımın gitmesine izin verdiğim için rahatlık hissettim. Gerçek trans anları - zihnin sessiz düzeyine ulaşma- başlangıçta çok azdı. Pek çok kez "Bütün hepsi bu mu?" diye sordum. Meditasyonlarımda çok açık bir trans yoktu, sadece gelen ve giden sessizlik dönemleri. Ancak gözlerimi açtığımda kendimi değişmiş hissettiğimi inkâr edemedim."

Tek bir meditasyon insanları değiştirebilir; çünkü, yanlış benliğin bir kısmını salıvermelerine izin vermiştir. Biz fark etmeksizin, eski hislere, alışkanlıklara tutunmak çaba ister. İzole olmuş benlik tetikte kalarak kendini savunur. Bu durum bir tehlike midir? Şu kişi istediğimi yapacak mı? İnsanın kendini psikolojik olarak korumaya olan ihtiyacı fark edilmeyebilir; fakat herkesin bilinçaltı yaşamında çok büyük bir yer tutar. Gördüğümüz gibi meditasyon anlamla ilgilenmez. Eski şartlanmalar, haklarında konuşmadan, onları hissetmeden ya da salıverdiğimizin bilincinde olmadan yok edilir. Sahte benliği sürdürmek zihinsel faaliyet gerektirdiğinden, faaliyeti azaltmak sahte benliğin gücünü hafifletir. İnsan kendini korkularından kurtarmaya çalışmaz, korkular

kendilerini ondan uzak tutarlar.

Patrick "Meditasyon bana parçaları bir araya getirdiğim hissini verdi; ama henüz işin içinden çıkamamıştım" diye anlatıyor. "Kişisel hayatımın gördüğü zarar çok derindi. Bir gün eve geldiğimde karımın eşyalarımı evden attığını gördüm. Telefon ettiğimde kimse cevap vermedi; çok kızgın ve incinmiş hissettim. Son derece bedbaht bir halde parka yürüdüm ve meditasyona başladım. Bir işe yarıyor görünmüyordu. Tüm meditasyon süresi boyunca kendimi huzursuz ve üzgün hissettim.

Fakat gözlerimi açtığımda acayip bir şey oldu. Zihnim çok sessizdi. Bir şey düşünmeye çalıştım, bir tanesi geldi ama havuza düşen bir damla gibi hemen sessizliğe gömüldü. Etrafımdaki ışığın her zamankinden daha parlak göründüğünü fark ettim ve yakınlarda oynayan çocukları duyduğumda, sesleri bana hayatımda duyduğum en sevindirici ses gibi geldi.

O anda kendimi ne kadar özgür hissettiğimi anlatamam. Bu, içimdeki duygulu ve canlı bir parçayı ortaya çıkarmak için tüm bu ölü tabakaları yok etmek gibiydi. Biraz çevrede yürüdüm, her şey aynı niteliğe sahip olmuştu. Yalnızlık ve utanç hislerim tamamen yok olmuşlardı. Yarım saat önce o park kanepesinde oturan ıstırap içindeki insandan tamamen farklıydım."

İnanıyorum ki Patrick meditasyonun yol açtığı keşfi yaşamıştı: Kişilik egonun ötesine geçer, başlangıçta yavaş yavaş; fakat giderek artan yoğunlukta, her şeyle tam bir birlik içinde oluncaya kadar. Eski bir Upanishad "Ben ve dünya biriz" der. Küçük izole benliğin evrensel bir şeye dönüşümü sadece bir an için gerçekleşebilir; fakat bu gerçek benliktir. Bunu sürekli yaşamak sadece zaman meselesidir. Bu yarım saatlik deneyiminin sonunda Patrick'in yanına bir dilenci yaklaştı. "O ana kadar kendimi unutmuş bir haldeydim. Bu sefil adamın bana doğru yürüdüğünü gördüm. Bu kelimeyi kullanmak beni utandırıyor. O zaman bana sefil biri gibi gö-

rünmemişti; bu çeşit yargıların ötesinde biriydi. Her şey gibi o da canlıydı.

Benden üç fit uzaktayken tam gözlerinin içine baktım. Her nedense değişmişlerdi. Parlıyorlardı ve yumuşaktılar. Ona ne istediğini sordum, tedirgin oldu ve kafası karıştı. Ve sonra, 'Hiçbir şey istemiyorum. Sadece mutlu olduğunu umuyorum, ahbap' dedi. Bu sözlerin onun ağzından çıkması bana komik geldi ve kendi kelimelerinin onu bile şaşırttığını gördüm. Bir şekilde benim deneyimimin içine girmiş gibiydi. Son derece neşeli bir sesle 'Evet, mutluyum, çok, çok mutluyum," dedim. Bu harap ve pis adamı kucaklamak istedim.

Şimdi uzaklaşıp gidiyordu. Döndüm ve aksi yönde yürümeye başladım; birbirimizden yaklaşık yirmi fit uzaklaştığımızda omzumun üstünden ona doğru baktım. Yüzünde olanlara inanamıyormuş gibi bir ifadeyle bana bakıyordu. Benim baktığımı görünce dönüp yoluna devam etti. O anda benim gözlerimde ne gördüğünü çok merak ediyorum. Belki de inanmama ifadesi, ama umarım gördüğü daha fazlaydı. Birkaç saniye onu orada derinden sevdim."

Koşulsuz Sevgi

Patrick ve o sefil adam arasındaki olay, bizi popüler psikolojide gitgide önemli hale gelen koşulsuz sevgi konusuna getiriyor. Benim koşulsuz sevgiye itirazım, ilişkilere dayanan sevginin normal gidişatına tamamen ters düşmesidir. Karı ve koca arasında var olan sevgi, anne ve çocuğu arasındaki sevginin aynısı değildir. Aradaki fark, iki kişi arasındaki ilişkinin türüne dayanır. İlişkinin olmadığı yerde sevgiden bahsetmek zordur.

Buna rağmen bu olayda Patrick'in o adamla hiçbir şekil-

de ilişkisi yoktu. Birbirlerine kuşkuyla ve düşmanlıkla yaklaşmak için birçok nedenleri olan iki yabancıydılar. İnsan ideal olarak ne hissetmek isterse istesin, pejmürde giysiler içindeki, ayaklarını sürterek yürüyen, pis kokan bir adam hiç kimsenin gözünde sevilecek biri değildir; olsa olsa korkmamak ve hakir görmemek için dikkatle kaçınacağımız, iğrenilecek biridir.

Fakat tüm ilişkilerin kesildiği noktada, koşulsuz sevgi olanakları doğar. Diğer kişiyle hiçbir ilişkin yoksa otomatik olarak kendine yönelirsin. Hissettiklerin neye ihtiyaç duyduğun ya da insanlardan ne istediğinle ilgili değildir. Sokakta yürürken biri bana çarparsa sinirlenirim, öfke kendiliğinden oluşur. Bir dakika sonra kendimi suçlu hissedebilirim; fakat o an için yapabildiğim tek şey öfkelenmektir. Farkındalık düzeyim bana daha iyi bir tepki sağlamadı. Patrick'in olayında farkındalık düzeyi normal limitlerinin çok ötesindeydi; bu genişleme kendiliğinden dökülen tepkiyi etkiledi. Parkta yaptığı meditasyonun bu ani değişimin tek nedeni olduğunu sanmıyorum; Hindistanda "Çaresizliğin Yogası" terminden bahsederler, daha yüksek bilinç düzeylerine ulaşmak öyle müşkül durumlardan kaynaklanabilir ki artık ruhun başka çaresi kalmamıştır.

Mekanizma ne olursa olsun Patrick kendini normal algılama denebilecek bir yerde buldu. Mavi göğü ve parlak güneşi bulmak için kalın bir bulut tabakasını geçen bir uçucu gibi, herhangi bir şeye bakmanın, onu sevgi ışığında görmek olduğunu keşfetti. Sokakta biri bana çarpınca öfkeme engel olamamam gibi, o da kendine engel olamamıştı.

Rishi'ler koşulsuz sevginin aslında zihne meditasyon sırasında adeta işleyen transandantal bir özellik olduğunu iddia ederler. Zihin, uyanıkkenki farkındalığının ötesine geçince trans süreci kişiyi sessiz, kapalı bir durumda koşulsuz sevgiyle tanıştırır. "Kapalılık" bu sevginin herhangi bir şeye yönelmemiş olması demektir; sessizce radyonun onu almasını bekleyen bir radyo dalgası gibi, sessiz tanığın doğası için-

de sadece titreşir. Meditasyonun sonunda kişi bazı transandantal özellikleri günlük hayatına getirerek uyanıklık durumuna döner. Kişinin önceki farkındalığını değiştiren yeni bir titreşim eklenmiştir. Bu açıklama, koşulsuz sevgiye dair genel anlayışlara ters. Tanım olarak, bir insanı ancak, o ne yaparsa yapsın sevgin değişmezse, koşulsuz olarak sevebilirsin. Bu "ne yaparsa yapsın" meselesi insanüstü bir irade gücü ister. İnsan, sadece bir azizin kabalığa, öfkeye, kıskançlığa, düşüncesizliğe ve benzeri her çeşit sevgisizliğe tatlılıkla karşılık verdiğini düşünebilir. Görünürdeki tüm iyiliğe rağmen bu durum kendinden feragat ve mazoşizm kokar.

Rishi'lerin koşulsuz sevgi versiyonu hiç çaba gerektirmez. "Ne olursa olsun" seven insan, tabiatına uygun hareket ediyordur. Gerçekte, bir insandan istenebilecek en büyük şeydir. Kendi farkındalık düzeyine göre hareket etmek kaçınılamaz bir şeydir. Yolda bana çarpan bir yabancıya gülebilmek için gülme isteği duymam lazım; aksi takdirde davranışım hesaplı olacaktır. Daha önce gördüğümüz gibi hesaplılık, sahte benliğin önde gelen stratejisidir.Ne zaman güleceğini hesaplamak zorundadır; çünkü gerçek hislerini göstermekten korkmaktadır. Çoğumuzun "hoş davranış" olarak alkışladığımız taktik ve diplomasi aynı zamanda ince bir yalan söyleme yeteneği olarak görülebilir.

Hepimiz farkındalığımızı dünyaya yayıyoruz ve o da bize yansıtıyor. Eğer farkındalığınız şiddet ve dehşet içerirse "orada" bu niteliklerle karşılaşacaksınız. Diğer taraftan eğer farkındalığınız koşulsuz sevgiyi içeriyorsa, dünya, hatta sefil birinin gözleri bile bu sevgiyi aksettirecektir. Bu çeşit bir farkındalığın, R. D. Laing'in sözleriyle açıklamak istediğim iyileştirici değeri son derece büyüktür.

Phillip adındaki on dört yaşındaki bir İskoç çocuk, bir gün okuldan eve geldiğinde annesini yatakta bir kan gölünün ortasında yatarken buldu. Uzun zamandır tüberküloz hastası olan annesi akciğerlerinde aniden oluşan bir kana-

ma sonucu ölmüştü. Babası çocuğun geçirdiği şoku atlatmasına yardım edeceğine, onu annesini hamilelik, doğum ve onu yetiştirmesi sırasında yorarak öldürmekle suçladı. Bu, iki ay devam etti. Bir gün okuldan geldiğinde Phillip babasının ölüsünü buldu; babası intihar etmişti.

Altı ay sonra Laing bu çocuğa Glasgow'daki bir hastanenin koğuşunda rastladı; çocuk hem psikolojik, hem de fiziksel olarak kötü durumdaydı. Laing "Korkunç kokuyordu. Sidikliydi ve garip yürüyordu. Konuşmuyor, sadece garip el kol hareketleri yapıyordu, nerdeyse tamamen içine kapanık görünüyordu ve etrafındaki eşya ve insanlara hiç ilgi göstermiyordu," diye anlatıyor.

İşleri, ona ihtimam göstermek olan doktor ve hemşirelerin arasında olmasına rağmen, Phillip onların sabırlarının sınırlarını zorluyordu. Etrafında birkaç dakikadan fazla durulamayacak kadar garip ve iğrençti. Kekelemeye başlamıştı ve pek çok tik geliştirmişti: göz kırpmak, gözlerini patlatmak, yanaklarında, dilinde, ellerinde ve parmaklarında seğirme ve oynamalar. Hepsinden kötüsü de hiç kimseyi umursamamasıydı, ve bu davranışı diğer hastaları uzaklaştırmış ve tüm personeli ona karşı hale getirmişti.

Hastanedeki iki ay Phillip'in durumunu çok az değiştirdi. Laing "Teşhis konusunda hiçbir tereddüt yoktu", diyor. "Akut katatonik şizofrendi. Söyleyecek bir şeyi olduğunda bu, hayal gördüğü ya da paranoyaya kapıldığı için oluyordu. Bir şey Laing'i bu paramparça olmuş yaratığa çekiyordu. Phillip'in onu kabul edecek herhangi bir akrabası ya da aile dostları yoktu.

Geride kalan hayatında başına neler geleceği malumdu."

Laing, Phillip'i dört yaşının altındaki üç çocuğunun ve eşinin olduğu evine götürdü. Bu garip kararı almıştı; çünkü psikiyatri koğuşunun dışında, kendi ofisinde Phillip'le konuşurken çocuğun daha sakin hale geldiğini fark etmişti. Ko-

nuşması "çılgınca" şeyler hakkında da olsa zekice konuşmaya başlamıştı. Koğuşun çok büyük bir yuvarlak olduğu ve kendisinin o yuvarlağın ortasındaki bir iğne olduğunu hissetmesi; uzaylı yaratıklarla karşılıklı birbirlerini ziyaretleri; geceleri zenci bir adamın ona abuk sabuk şeyler söylediğine dair halüsinasyonları, tamamen umut kesilecek birine benzemiyordu. Tikleri ve seğirmeler de ofisinde azalmıştı. En azından bir saat için vücut fonksiyonlarını kontrol edebilmişti ve hepsinden önemlisi Laing yardım önerdiğinde o sert yüzünden bir memnuniyet ifadesi gelip geçmişti.

Laing belki de onun hakkında hissettikleriyle doktor ve hemşirelerin onu bu hale getirdikleri hissine kapıldı. "Phillip, ona yaklaşan herkeste görüntüsü ve kokusuyla karmaşık iğrenme hisleri yarattı. Gözle görünür sefaleti kadar, tiksindirici olduğu için de insanlar ona acıdılar. Sonuç, işini bitiren yanından toz oluyordu. Ona dayanamadıkları için değil, başka işleri olduğu için."

Phillip iyileşemiyordu; çünkü onu sevgi ya da özen gösterme çabaları riya kokuyordu ve o da bunun farkındaydı. Laing bu katatonik şizofreni evine getirir getirmez, Phillip büyük bir hızla gelişme göstermeye başladı. İdrarını tutamaması eve girdiği an sona erdi. Birkaç hafta içinde, titremesi devam etse de, sendelemeyi bıraktı. Duraksayarak, fakat mantıklı konuşmaya başladı. Üç ay sonra kimsesizler yurduna taşınacak kadar iyiydi. Ömür boyu bir deliler koğuşunda kapalı kalma tehlikesi ortadan kalkmıştı.

Laing kendi çatısı altındayken Phillip'e psikoterapi uygulamadı. Ona duygusal riyadan uzak, dürüst bir şekilde davranıldı; yani onunla ilgili iyi ve kötü şeylere doğru tepkiler gösterildi. On beş yıl sonra Phillip, gelişmesinden bahsetmek için Laing'in evine döndü. Evlenmişti; iki çocuğu vardı; devamlı bir işi vardı ve psikoloji konusunda akşam kurslarına katılıyordu. Phillip'in sağlığının, etrafındaki insanların zihinlerindeki projeksiyonlara bağlı olduğunu in-

kâr etmek zor. Deliler koğuşundaki gerçekdışı "sevgi" ve "ihtimam" sahte bir benliğe hapsolmasına neden olmuştu; çünkü bu duygular da aynı derecede yanlıştı. Gerçek mesaj bu sözlerin altındaydı: "Sevgi" onu kontrol altında tutmanın bir aracıydı. Bu bir güç denemesiydi. Çok şükür ki, çocuk kendisine sevginin ışığında bakan birini Laing'de bulmuştu. Bana göre hikâyenin en dokunaklı yeri burası. Laing sevgi konusuna değinmez. Yaptıklarını basit bir insani temele dayandırıyor: "Onun durumuna çok üzüldüm ve mümkünse yardım etmek istedim."

Ancak Laing'in varlığında, bir farkındalığın diğerine yansıması şeklinde bir ilişki kurulmuştu. Çok açık, makul ve sevgi dolu bir hayatın yoğunluğu Laing'den yayılarak çocuğa dokunmuştu. Bu kısım ikisi arasında olan ve hepimizin arasında olması gerekenlerin en doğal parçası gibi görünüyor. Gerçek bir benlik, kalp dilini kullanarak diğeriyle konuşuyor ve böylelikle bir insan iyileşiyor.

Sevmek Tehlikesiz

Eğer Rishiler haklıysa, sahte benliğin sonu, korkunun ve korkak insanların vazgeçemedikleri, güce duyulan ihtiyacın da sonudur. Güç, bir çeşit kendini koruma şeklidir ve korku ortadan kalktığında korunmaya da gerek kalmaz. Gerçek benlik sevgidir ve her zaman sevebilmek insanın en çok isteyeceği şeydir. Sevgi ve güç arasındaki mücadelenin o zaman hiç anlamı yoktur. *Tagore* şöyle yazıyor: *"Sevgi sadece bir impuls değildir; gerçeği içerir ki, o kanundur."* Buna yürekten inanıyorum; çünkü aniden kendilerini bu kanuna göre yaşıyor bulan insanlar tanıdım.

"Anayolda arabamla gidiyor ve paralı yola giden çıkışı arıyordum ki göğsümde alışılmadık bir his fark ettim. Meditasyonda fark ettiğim, ılık bir karıncalanma hissi olarak baş-

ladı. Genelde bu his hoş; fakat geçicidir. Şimdi yoğunlaşmaya başladı ve fiziksel ılıklık yerine her tarafımı dalgalar halinde hisler sarmaya başladı."

Konuşmayı sürdürürken Chris'in gözleri parladı: "O sevgiydi; ama çok daha saf ve hiç hissetmediğim kadar kuvvetliydi. Pek çok yerde kalbin bir çiçek gibi açtığını okudum. İnsan böyle şeylerin gerçek hayatta olabileceğini asla düşünmüyor, altı şeritli bir yolun üzerinde. Fakat olan buydu: Kalbim bir çiçek gibi açıyordu, beni nefis bir sevgi hissinde âdeta boğuyordu. Gariptir, dikkatimi hâlâ yolda tutabiliyordum; fakat durmaya karar verdim. Bir hamburger standına doğru yürüdüm ve salata çeşitlerine bakarak orada öylece durdum, hayatımın en harika deneyimini yaşıyordum."

Arkadaşım Chris'i arada sırada görürüm, genellikle Boston TM Merkezi'nde. Banka müdürü ve idareci olarak çalıştı; sert biridir, kalbi öyle pek çiçek gibi açacak cinsten değildir yani. Fakat yanlışım var. Sesi kulağa çok nazik gelir, herhangi bir zorlama olmaksızın, insanlara karşı onaylayıcı bir tavrı vardır; bu deneyimi geçirdiğine inanmak kolay. On yedi yıl önce, Chris meditasyona başladığında ilişkilere bakışı geleneksel olmasına rağmen derindendi. "Kamu idarecisi olarak suyu test ediyordum; normalde birbirlerine hiç ilgi göstermeyen insanları bir araya getirmeye çalışıyordum. Etrafımda gerçek bir temele dayanmayan pek çok düşmanlık gördüm. İnsanlar birbirlerini tanımak için renk engellerini ya da toplumsal sınırları asla geçmemişlerdi.

Fakir bir semtte büyük bir gıda kooperatifi kurulmasına yardımcı oldum; sınıf ya da gelirine bakılmaksızın herkes katılabilirdi. Gıda maddeleri alıp maliyetine satacaktık; ancak tüm üyeler bu işe biraz zaman ayırmak zorundaydı; Faneuil Hall'daki toptan pazarına gitmek, kooperatifte yerleri süpürmek gibi işler için genelde haftada bir saat. Düşüncemiz, eğer insanlar yardımcı olurlarsa, hareketlerinin sonuçlarını görmezden gelemezler şeklindeydi. Eğer gıda maddelerini

satın almazlarsa, satış mağazası açılmayacaktı. Eğer yerleri süpürmezlerse, mağaza geç açılacaktı. Kasa dolandırılırsa, fiyatlar artacaktı.

Hayatımda hiç kooperatifin açıldığı gün olduğum kadar umutlu olmamıştım, fakat bir ay sonra adeta umudumu kesmiştim. İnsanların umurunda bile değildi. İşlerini aksatıyor; yerleri süpürmüyor; kasadan para çalıyorlardı ve kendi hareketlerinin sonuçlarıyla yaşamayı da çok kolay buluyorlardı. Bu tecrübe kurumların insan doğasında köklü bir değişim yaratamayacağı konusunda beni ikna etti. Yine de bir şey yapamamak bana dayanılmaz göründü."

Bu sosyal mücadelede hayal kırıklığına uğrayan Chris'in meditasyona bağlılığı arttı. "İnsanlar arasında işbirliğini ve sevgiyi teşvik etmeyi çılgınca istiyordum; ama insanlarla yeterince yakın ilişki kurmak asla mümkün olmuyordu. Daima engeller ve kişisel geciktirmeler vardı; ideallerim ne derse desin hayal kırıklığı kaçınılmazdı.

Bu acı verici çıkmazdan bir çıkış yolu görmediğim için devam etmesine izin verdim. Kendi üzerimde çalışmaya karar verdim; her ilişkinin can alıcı noktası bendim, kendimi geliştirmek istedim. Giderek derin bir değişim ortaya çıktı. Olaylar hakkında daha az endişe hissettim ve gözümde "kötü" ve "özensiz" diye klişeleştirdiğim insanlara karşı daha sıcak hisler hissettim. Sonuç olarak, insanlar klişelerinden çıkmaya başladılar. Uzun zaman bu değişimin odağının ben olduğuma inanmakta zorluk çektim. Ama insanların, tanıyayım ya da tanımayayım, bana yönelttiği sevgide benim nasıl payım olabilirdi?"

Bu noktada Chris koşulsuz sevgi tarafından üretilen farkındalık değişimini deneyimliyordu. Geleneksel psikolojide insanlara, kendi davranışlarını değiştirmenin, diğer insanların davranışlarını geliştirmenin en iyi yolu olduğu söylenir. Chris bir bankanın kapısından girdiğinde herkesin hemen gülmeye başladığını gördü. Tansiyonun oldukça yüksek ol-

duğu, başkanlığını yaptığı toplantılarda atmosfer daha yumuşak görünüyordu. "Kendim hakkındaki duygularımı değiştirmeden bu olayı açıklayamadım. Dünya görüşüm daima bireysel ego ve çaba merkezli olmuştu. Dünya üzerinde yaratacağın etki bir şey yapmana bağlıydı, en azından düşünmene. Fakat şimdi var olmaktan başka bir şey yapmıyordum. Böylece, ne olduğumun, bu etkiyi yarattığı sonucuna vardım.

Bu deneyimi anayoldakine uyarlamasını istedim. "Sanırım bu deneyim tüm sürecin belli bir bölümünü doruğa çıkardı. Uzun zaman, bir başka insanla ilişki içinde olmadan sevgi umamayacağım ve alamayacağıma inandıktan sonra, birdenbire her şeyin içimde olup bittiğini anladım. Başlangıçta şoke oldum; çünkü bu, diğer insanların başarısızlığı, bencillikleri ve nefretlerinin bir şekilde benim içimde de toplandığı anlamına geliyordu. Ancak bu deneyimler inkâr edilemezdi: Ben değişirken etrafımdaki herşey değişti.

"Zaman içinde bu şeyle güreşmeyi bıraktım. Ona alıştım. Artık sevme ve sevilme hislerim için diğer insanlara bağlı değildim. Kendime yakın olunca diğer insanlara da hiç olmadığım kadar yakın oldum.

Açılan kalbimin deneyimi başlangıçta eziciydi; ama yalnızca kırk beş dakika için. En iyi şey de keşfin devam etmesiydi. Şimdi, iki yıl oldu ve içimde hâlâ o seven insan var. İnsanlar bana ne yaparlarsa yapsınlar onlara karşı daima naziğim demek istemiyorum. Hatalı olduklarını düşündüğümde sinirlenebilir ve onları eleştirebilirim, ama işin içinde yıkıcılık hiç yok."

Kendimizi ne kadar çok duygusal olarak incitilmekten korumaya çalıştığımızı düşünüyordum. Kalp çok zayıf olduğunda ve sevmekten korkarken onu savunmak zorunlu; ancak aynı noktada Chris için tüm bunlar değişti. İstediği her zaman ve her yerde sevginin akışına izin vermek, onun için mümkün hale geldi. Savunma mekanizmaları ya da korku

olmaksızın diğer insanları kendi varlığının genişlemiş boşluğuna kabul edebiliyordu. Söylediği bir şeyi hiç unutamıyorum: *"Eskiden tüm gücümle sevmeye çalışırdım, şimdi ne kadar istesem de kaçınamadığım bir şey bu."* Güldü ve ben acının duvarlarını yıkmamış; fakat onların üzerinden atlamış birinin yumuşak şefkatini hissettim.

Bölüm 3
Koşulsuz Yaşam

9

"Niye Artık Gerçek Değilim?"

Karin'le tanışmamızdan bir gün sonra, arabamla eve giderken, aniden onun sesini tekrar duyma ihtiyacı hissettim. Görüşmemizin bandını buldum ve teybe koydum. İşte, yumuşak, melodili, bana bir çocuğu hatırlatan soprano kadın sesi oradaydı. Çocukça konuştuğunu söylemek istemiyorum. Bir yetişkin gibi konuşuyor ve ciddi yetişkin problemlerinden bahsediyordu; ama o konuşmanın ardında, yetişkinlerin dünyasından kafası karışmış, sekiz yaşında, büyümüş de küçülmüş bir çocuğu duyuyordum.

"Annem yaşı hakkında yalan söylerken, niye ben yalan söyleyince cezalandırılıyorum? Babam Brüksel lahanalarını tabağında bırakırken ben niye tabağımı temizlemek zorundayım?" Bütün çocuklar böyle şeyler yaşarlar. Yetişkinler tarafından sunulan hazır değerleri sorgulayarak, kendi değerlerini oluşturmaya başlarlar ve bu gerçek bir kimlik kazanmak için gerekli bir adımdır. Karin hâlâ bu sorgulamalara devam ediyor.

Bir defasında saplantı halindeki zorlayıcı bozuklukları (obsessive-compulsive disorder) tedavi ettikleri bir kliniğe gittim. Kendimde böyle bir rahatsızlık olduğunu düşünmüyordum; ama bu beni üzmüştü. Doktorun yaptığı ilk şey ba-

na bir test uzatmaktı. "Üzgünüm ama bunu doldurmak istemiyorum", dedim.

"Niye?" diye sordu.

"Şey, ilk soru, yazıları bir defadan fazla okuyup okumadığımı bilmek istiyor. Okulda çok fazla okumazdım ve şimdi bazen kitapları içlerindeki her şeyi aldığımı garantilemek için tekrar tekrar okuyorum. Fakat sorunuza evet dersem, el yıkama gibi bunun da bir saplantı olduğu yorumunu yapacaksınız."

Hâlâ testi yapmamı istiyordu. "Ben bir test çetelesi değilim," diye protesto ettim. "Ben bir insanım. Bana ne olduğuyla ilgilenilmesine ihtiyacım var."

"Bu bir saplantı belirtisi", dedi.

"Şu hiç oldu mu size?" diye sordum,"Saplantı bozukluklarıyla ilgili bir klinik işlettiğiniz için, saplantı teşhisi koymayı saplantı haline getirmiş olabilirsiniz."

"Hayır," dedi, "Böyle bir şey hiç başıma gelmedi."

Teybi dinlerken, Karin'in bunu bana ilk anlattığı zamanki gibi yüksek sesle güldüm. Pek çok çocuk gibi, suistimal edilmeye karşı altıncı hissi çok kuvvetli.

Kâğıt üzerinde Karin oldukça isyankâr. Ancak yakından tanıyınca pek de öyle değil. Kendisi hakkında heyecanla konuşuyor ve hikâyesini dramatize etmekten hoşlanıyor. Dramanın altında insan nazik bir insan olduğunu hissediyor. Bilerek hiç kimseyi incitmediğini söylediğinde ona inanmak benim için çok kolay oldu. Yumuşak, hoş, yüz hatları ve canlı gözleri var. Otuz beş yaşında ve hâlâ bekar; Boston'un banliyölerinden birinde iki bayan arkadaşıyla birlikte yemek tedariki (catering) işiyle uğraşıyor. İfadesine göre geçen iki yılda on farklı doktora gitti ve hiçbiri ona yardım edemedi. Öncelikle, şikâyetinin gerçekten ne olduğunu söylemek çok zor. Artık kendini gerçek hissetmediğini söylü-

yor. Günlük faaliyetleri sırasında, telefonda konuşurken, sokakta yürürken ya da bir restoranda yemek yerken, var olup olmadığı konusunda şüpheye kapılıyor: "Biri bana seslenir ve yine o deneyimlerden birini yaşarım: 'Onu cevapladım mı? Bu gerçekten ben miyim?' Bazen konuşurken şunları düşünürüm: 'Nasıl konuşabiliyorum? Nasıl nefes alabiliyorum?' Ve sonra ağlamaya başlarım."

Fiziksel olarak Karin kendini, kendi vücudu içinde rahat hissetmiyor; psikologların derealizasyon dedikleri bir duygu: "Vücudumda her şeyi benimle ve benim için yapan başka biri varmış gibi." Gerçek olmama hissi bazen oldukça derinleşir; ancak o yine de normal hayatını sürdürür. Etrafındaki insanlar bir şeyinin olduğuna inanmakta zorluk çekerler. "Kendimi berbat hissederken erkek kardeşim, 'Bak, benim düşüncelerim de seninkilerin aynısı, ama tepkilerim farklı. Niye buradayım? ya da ben kimim? soruları yüzünden hayatımı mahvetmek istemiyorum' diyor."

Erkek kardeşi Karin'in entelektüel bir kafa karışıklığı içinde olduğunu işaret etmekte haklı. Ona çılgın gelen soruların saldırısı altında: İnsan aynı zamanda hem gerçek hem de hayali olabilir mi? Hayali olduğunu düşünmekle hayali olmak aynı şeyler midir? Karin'e benimle konuşurken kendini gerçek hissedip hissetmediğini sordum. Hem hissettiğini, hem de hissetmediğini söyledi: "Burada oturmuş seninle konuşuyorum; ama bir parçam konuşmadığımı söylüyor. Bu mümkün değil. Böyle bir şeyi kendime nasıl söyleyebilirim? Aklım bunu almıyor. Seninle konuştuğumu biliyorum; ama diğer parça konuşmadığımı biliyor. Bunu çözemiyorum."

Bir yogiye göre burada bir tanıklık unsuru olmalıdır. Bu Karin'in bir deneyim yaşıyor olması ve aynı zamanda kendini onu yaşarken görmesidir. Bu nesnelerle bağlantı kurmanın hayali yolu olmak zorunda değil. Tam aksine bir kez sessiz tanık benliğin merkezi olarak algılandığında, en ger-

çek yol olarak görülebilir. Eski Hindistan'da daha üst ruhsal deneyimlere götüren bir kapı olarak kabul edilip karşılanırdı.

Bunu Karin'e anlattığımda tamamen şaşırmadı; ama bu onu daha mutlu yapmadı.

"İnsanlar bana farkındalığımın çok yüksek düzeyde olduğunu ve düşmanım haline geldiğini söylediler," dedi, "Ama onu nasıl yok edeceğimi bilmiyorum." Bu noktada tüm yapmak istediği farkındalığını yok etmekti. Yine içine benim derin gerçekler diyebileceğim türden bazı şeyler doğmuştu ve o bu düşünceleri "hasta" buluyordu. İşte bunlara bir örnek:

"Biriyle konuşurken kendimi otomatiğe bağlanmış hissettiğim zamanlar var. Bütün bunlara son vermek istiyorum. Bir odaya 'Şuna bak. Kendimi bir nesneye dönüştürdüm' diye düşünmeden girebilmek istiyorum. Zihnimin en üst tabakası şimdi otomatiğe bağlı; ama bu bana bir lütuf gibi gelmiyor, sadece sinirsel. Bu yüksek farkındalık ya da hassaslıktan nasıl kurtulabilirim, ya da ona her ne diyorsan ondan?"

Ona insanların onun düştüğü bağlantısızlık durumuna ulaşabilmek için yıllarını harcadıklarını söyledim. Ruhani birine "otomatik" olma hissi, Tanrı ya da yüksek benliğin küçük, izole benlikten yönetimi devraldığını gösterir. Hem Hıristiyan hem de Doğulu pek çok aziz böyle mübarek düzeylerde yaşadıklarını bildirdiler. Onlara göre bu bir çeşit ikinci doğumdu; tenin esaretinden ve geçmişin bağlarından kurtulmaktı. Bu yeniden doğuştan sonra, insanın Mayanın tuzaklarından korkmasına artık gerek yoktur ve ötede neler olduğunu keşfetmek için ileri gidebilir.

Günlük hayatın sınırsızlıkla pek alakası yok gibi görünüyor ve Karin gibi yüksek bir benliğin eşiğinde durmak insanda derin bir korkuya neden olabilir. Onun deneyimlerini hiç kimse onunla birlikte yaşayamaz. Onları ölçmek için hiçbir objektif standart yoktur ve bilimsel geçerlikleri de marji-

naldir (Ünlü İngiliz fizikçi Arthur Eddington, bir defasında öznel bir deneyimi bilimsel olarak ölçmeye kalkmanın, on dört mısralı bir şiirin karekökünü bulmaya çalışmaya benzediğini söylemişti).

Bütün bunların ışığında bize eski ruhsal geleneklerden gelen sözler daha değerlidir; çünkü bugüne bir cankurtaran halatı görevi görürler. Hindistan'da *Bhagavad-Gita* adlı kitap gerçeğin doğasına ait bilge sözlerin toplandığı bir özet olarak kabul edilir. Orada, Lord Krishna savaşçı Arjuna'ya herkesin içinde yalıtılmış ve kolay incinir egonun aksine büsbütün olan birini barındırdığını söyler:

"Silahlar ona işlemez,
Ateş onu yakamaz,
Su onu ıslatamaz,
Rüzgâr onu savuramaz...
O sonsuz ve istilacıdır,
İnce, hareketsiz ve hep aynı."

Bu içimizdeki kolay kolay incinmez kişi, dinsel bir kavram gibi görünebilir -kendini dine adamış kişilerin ruh dedikleri şey- Lord Krishna herkese "ben" duygusunu verenin aynı benlik olduğunu iddia eder. Sanskritçede benliği tanımlamada kullanılan birkaç farklı sözcük vardır, en bölgeselden en evrensele değişen. Her birimizin hayatta benzersiz deneyimler geçiren, bireysel bir ruhu vardır. Bu Sanskritçede jiva diye adlandırılır; ruha en yakın kelimedir.

Eğer tüm kişisel sınırlamaları ortadan kaldırırsanız jiva Atman'a genişler: Bireysel deneyimler olmaksızın saf ruh. Emerson ve diğer Transandantalcılar buna ruh-üstü derler. Jiva ve Atman kişisel ve kozmik benliği bir araya getirerek kaynaşırlarsa insan Brahman'a ya da bütünlüğe ulaşır. Brahman'a ulaşan insan bireyselliğini korur; ancak kendini evrensel olarak görür. Brahman aynı zamanda, gerçeği varoluşun

hem nesnel, hem de öznel alanlarında, açık ve gizli olanı bütün olarak tanımlamada kullanılır. Brahman'ın ötesinde hiçbir şey yoktur.

Jiva o zaman okyanusta bir dalga gibi kalır; Atman dalgaların eşit olarak dahil olduğu sudur; Brahman ise okyanusun kendisidir. Bu üçünden hangisinin siz olduğunu sorarsanız cevap "hepsi" dir. Benliğin bir yönünün diğerlerinden farklı olduğunu söylemek günlük hayat bazında faydalı olabilir; ama bu gerçek değildir. "Ben" diye adlandırdığım benlik tenimin sınırlamalarına saygı duyuyor görünür; ama aynı zamanda diğer benliklerime de kendimi yakın hissederim. Eğer Afganistan'da bir çocuk ıstırap çekiyorsa, acısını hissederim. Hissettiğim şey kendi vücudumdaki bir ağrıda hissettiğim kadar şiddetli olmayabilir; ama bu sadece çocuktaki sinirleri paylaşlaşmadığımdandır.

Eski bilgeler, her insanın ona zamanda ve uzayda anlam veren katı bir gerçekle kaplanmış olduğunu biliyorlardı. Yine de, tüm benliklerin hayatın aynı ipinden örülmüş olduğunu iddia ettiler. Karin bu son derece genişlemiş benlik durumuna girmiş olabilir. Ancak o bunu hiç istemiyor. Bana sık sık dini bir eğitim almadığını ve kendisine olanlarla ruhsal bir bağ da kuramadığını söyledi. Açıkçası orada bir bilgi boşluğu var. Hiçbir gelenek onun deneyimini onun için değerlendirmez; onu daha çok eğitecek hiçbir yaşlı ya da rehber yok. Kendi haline bırakıldı.

Dışarıdan İçeriye Bakmak

Özgün bir deneyimle birlikte yaşamak kolay değildir ve Karin hepimizin hazır kıyafetler gibi üzerimize geçirdiğimiz dünyevi deneyimlere dönmeyi fazlasıyla tercih ederdi. "Cumartesi gecesi televizyon izlemek, bir kadeh şarap içmek ve hiçbir şey düşünmemek istiyorum," diye yakınıyor.

"Arabam çizildiğinde üzülmek ve kendimi olayın dışında hissetmemek istiyorum. Tekrar kendimi hayatın bir parçası olarak hissetmek istiyorum. Artık bu mümkün değil mi yoksa?"

Bunun gibi anlarda insan Karin'in nasıl bir cehennemde olduğunu anlıyor. Onun şu anki deneyimine benzer inandırıcı bir örnek olmadığı için hayali olana teslim olmak durumunda kalıyordu. Ancak göründüğü kadar bağlantısız da değil. Devamlı diğer insanlarla ilişki kurmaya çalıştığını seziyorum; ama gizli yollarla. Şu olay olmasaydı bunu fark etmeyebilirdim. İlk konuşmamızın bir yerinde onun öngörü düzeyinden ne kadar etkilendiğimi bilmesini istedim ve cümleme "Senin gibi zeki biri için" diyerek başladım. Beni garip bir bakışla süzdü. "Niye böyle söylediniz?" diye sordu.

"Ne?"

"Zeki olduğum. Size bunu böyle damdan düşer gibi söyleten nedir?"

"Şey," diye başladım, "İlgilendiğim insanların yüzde doksanından fazla bir farkındalık düzeyine sahip olduğun aşikâr."

"Bunu sadece bir buluşmada nasıl söyleyebilirsiniz" diye sordu, merakla. Yapabildiğimi söyledim ve konuyu kapattı. Yarım saat sonra bu sefer çekingen bir şekilde sordu, "Gerçekten zeki olduğumu mu düşünüyor?" Öyle düşündüğümü söyledim. Yine konu hızla kapandı. Birkaç gün sonra tekrar buluştuğumuzda, ağzından çıkan ilk sözler "Niye bana zeki dediğinizi düşünüp duruyorum" oldu.

Sonra komplimanımın son derece hoşuna gittiğini fark ettim. Bu bir işaretti, sadece saygımın değil, ilgimin. Ona zeki diyerek "Kendimi sana yakın hissediyorum" demiştim. Teybi tekrar dinleyince, Karin'in bana o gün pek çok kez zeki dediğini fark ettim -bilerek değil- ve her ne zaman o kelimeyi kullansa sesinde utangaç, rahatsız bir ton oluyordu.

Niye bu küçük duygusal saklambaç oyunu onun için bu

kadar önemliydi? Sanırım bunun nedeni hayali hissetmeyi, o acıklı kayıp olma hissini ifade etmekten çok daha kolay bulması. Duyguları kalın bir reddediş tabakasıyla kaplanmadan önce çoğu çocuk kendini kayıp ve parçalanmış hisseder. Karin bana insanın toplu yerlerde -nikâh törenleri, kokteyller- yetişkinlere, hayvanat bahçesindeki, gördüklerinden büyülenmiş izleyiciler gibi, büyümüş gözlerle bakan çocukları hatırlatıyor.

Çocuğun merak ettiği şey oldukça sıradan ve çok rahatsız edicidir: Günlük hayatın aldatıcılığı. "Onu seviyorum" sözlerinin ardında ihtiyatlı hisler ve gizli ihanetler yatar. Cömertlik havası takınanların en bencil insanlar olduğu ortaya çıkar. Bir gülüşün altında kıskançlık gizlidir. Çocuklar bu şekilde yaşamayı bilmezler ve Karin de hâlâ bu işin sırrını bilmiyor. Onun bakış açısına göre o dışarıdan içine bakarken, diğer insanlar paylaştıkları bir gerçeğe göre, güvenlik içinde yaşıyorlar. "Ben başka bir boyutta yaşıyorum," diye şikâyet edip duruyor. Bu inatçı yalıtılmış olma hissi, her şeyi onun için korku dolu hale getiriyor. Hiç mi hiç güvende değil. Geri kalanlarımız evimizdeyiz; o bir yabancı.

Pek çok hassas insan böyle hisseder. Bir durumdan acı kadar bilgelik ve şiir de çıkabilir. Fakat böyle insanların genellikle ne kadar yalnız olduğunu düşününce, acının niye bu kadar ortak bir seçim olduğunu anlayabiliyorum. Çoğumuz kendimizi öncelikle diğer insanlarla özdeşleştirerek gerçek hissetmeyi başarırız.

Karin üç yıl önce tamamen normal ve bağlantılı olduğunu söylüyor, özellikle bu konuda çok ısrarlı. Otuz bir yaşındaydı ve birkaç yıldır düzenli olarak birlikte olduğu bir adamdan ayrılmaya karar vermişti. "İlişkimizin en başından itibaren" diye başladı, "Rodney'nin 'o biri' olmadığını biliyordum; ama birbirimizden hoşlanıyor ve birlikte iyi vakit geçiriyorduk." Bu adamdan ayrılmasına neden olan şey, gerçekten evlenmek isteyebileceği birini aramaya karar verme-

siydi. Bu neden ona yeterince makul geldi ve ayrılıkları dostça gerçekleşti. Fakat Karin yaptığı şey hakkında kısa süre sonra kuşkuya kapılmaya başladı. Bu konuyu benle tartıştı: "Rodney ve ben ayrıldığımızda ani bir kayıp hissine kapıldım. Yaptığımın yanlış olup olmadığını, tekrar onunla bir araya gelip gelmemem gerektiğini ve tahmin edebileceğin pek çok şeyi merak ediyordum. Sonra hayatıma devam ettim." Ayrılıktan sonraki bir ay içinde başka bir adamla tanıştı; adam müşterisiydi.

Adama fena halde âşık oldu ve söylediğine göre ilişkileri kısa fakat derindi ve daha önce hiç kimseyle evliliğe bu kadar yaklaşmamıştı. Başından itibaren adamın Ortodoks bir Yahudi olan ailesinin, Katolik olduğu için onu onaylamadıklarını biliyordu. "Başlangıçta her şey iyiydi; çünkü kendimden emindim ve hayatıma karışmalarına izin vermedim. Fakat işkenceden daha ağır olduğunu düşündüğüm bazı davranışlardan sonra....."

Karin bu noktada konuşmayı kesti. Fırtınalı bir ayrılık yaşadığını ve bir "yıkım" ya da "sinir bozukluğu" yaşadığını anladım. Gerçek bir psikoz geçirip geçirmediği pek açık değil. AİDS konusunda hastalıklı bir korkuya kapıldı. "Her kan verişimde çılgınlar gibi titriyordum. O yıl üç kez kanımı almaları gerekti ve ben hastalık kapacağım diye dehşete düşmüştüm." Pek çok kez panik içinde yerel AİDS hattını aradı ve her seferinde korkması için bir neden olmadığı konusunda güvence verildi (Bu, kan testleriyle kanıtlanmış bir gerçekti). Gerçek olmadığını hissetmeye başlaması bu zor dönemin tam ortasında olmuştu. Bu his ilk geldiğinde oldukça yeni ve beklenmeyen bir şeydi. Hayatında hiçbir zaman "vücudunun dışında olma" ya da "farkındalığının ta yukarılarda olması" gibi hisler duymamıştı. Pek çok insanın herhangi bir rahatsızlığa kapılmaksızın benzer duygulara sahip olduğunu söylediğimde kabaca cevap verdi, "Hâlâ berbat hissediyorsam bunun ne anlamı var ki?"

Karin gerçekdışı hissetmeye aniden başladığını söylediğinde ona inanma eğilimindeyim. Diğer taraftan "o şey olmadan" önce hayatının mükemmel olduğuna dair hikâyesine inanamam. Geçmişe dair sarsılmaz bir nostaljiye sahip; kendini şimdiye açmayı reddetmesinin bir nedeni de bu. Tek istediğinin üç yıl önceye, o talihsiz aşk hikâyesinin öncesindeki haline dönmek olduğunu söylüyor. O dönem aklına heyecanlı bir ideal gibi takıldı kaldı:

"O zaman kendimi bir merkezde hissediyordum ve rahattım. Güvenliydim ve bir amacım vardı. Kendimi bütün hissediyordum: Bir ilişkim vardı; param vardı; kafam çalışıyordu.

Yaptığım şey konusunda iyi hissediyordum ve mütevazı kalmayı da başarabiliyordum. Gelişme yolunda iyi bir yolda olduğumu düşünüyordum. Kendimi evrenin bir parçası gibi hissediyordum. İnsanlar bana itibar ediyordu ve onlara kendilerini iyi hissettirebiliyordum."

Karin, zamanı o zaman ve şimdi olmak üzeri ayırmıştı; aralarında bir gri alan olmaksızın iyi ve kötü. Durumunun ellerini kollarını bağlaması sürpriz değil; çünkü onun yapmaya çalıştığı şekilde çözülemez. Bir taraftan hayatındaki ayrımın devam ettiğinden emin olmaya ihtiyacı var, diğer taraftan nesnelerin akışına balıklamasına dalmak demek olacak olan, tekrar gerçek hissetmeye özlem duyuyor. Şu an için ona dünyaya dair siyah ve beyaz görüşüne yapışmak, tek emin yol gibi geliyor.

Bana Deli Olmadığımı Söyleme

Karin şüphesiz gerçek; sadece kendini bir gerçeklik düzeyinden diğerine giderken bulma şanssızlığını yaşadı; bir gün emeklemenin onu yürümeye götüren bir süreç oldu-

ğunu anlayan bir bebek gibi. Bebekler bu dönüşümü içgüdüsel olarak gerçekleştirirler ve aileleri zor noktalarda onlara cesaretlendirici ilgileriyle rehberlik ederler. Fakat bir yetişkin aklı yeni bir perspektif olasılığını test etmeye başladığında dönüşüm periyodu zorluklarla doludur. Daha yüksek bir benliğe giden "normal" deneyimler için izlenecek standart bir yol yoktur. Azizlere dair, birdenbire içlerinin ilahi bir ışıkla dolduğu konusundaki imajımız son derece basittir; en büyük ruhsal edinimler bile kuşkuları, korkuları, umutları ve inkârlarıyla günlük zihinsel sınırlamaların içinde olur. İnsanların ihtiyaç duyduğu şey, anne babaların yeni yürümeye başlamış bir çocuğa gösterdikleri yüreklendirici ilginin aynısıdır. Ne yazık ki bizim toplumumuz bundan yoksundur ve hepimiz yabancı bir limana yalnız kürek çekmek zorunda kalırız.

Daha da rahatsız edici olan, farkındalığın büyüyen acılarının hedefi şaşırabileceğidir. Karin bu hatayı yapıyordu ve kendinden emin olmaması ruhsal deneyimlere bu kadar şüpheyle bakan bir kültürün yansımasıdır. Sadece, normal düşünüş, görme ve davranış şekillerini terk eden herkesi çevreleyen deli olma suçlamalarına işaret etmiyorum. Bu problem ne yazık ki tüm kültürlerde vardır. Daha da acı olan, toplumumuzun ölüm ve sona ermeyle özdeşleştirdiğimiz benlikten bu kadar korkmasıdır. Freud her ruhun sınırsızlığa duyulan gizli bir özlemi olduğu gerçeğiyle yüz yüze geldiğinde, "ölüm arzusu" ve "Nirvana eğilimi" ifadelerini kullandı. Onun gözünde ikisi de aşağı yukarı aynıdır.

Yine de, *Nirvana* ölüm değildir. *Olmak* kelimesinin Sanskritçesidir, benliğin başlıca hali. Psikiyatri hâlâ bu açıklamayı önemsemez ve tam bir farkındalığın bir çeşit yok oluş olduğuna duyulan korku da hâlâ mevcuttur. Irvin Yalom, nörotik hastalarından birini, büyük bir mücadeleden sonra farkındalığa açık olduğu bir noktaya getirdiği anı tanımlar:

"Uçurumun önünde durup, hayatın varoluşa dair en acımasız gerçekleriyle nasıl yüzleşeceğine karar verme zamanıdır: Ölüm, yalnızlık, sebepsizlik ve anlamsızlık. Elbette çözüm yoktur. İnsanın sadece bazı durumlarda seçeneği vardır: "Yürekli" ya da "meşgul" ya da cesaretle meydan okuyucu ya da kabul edici olmak ya da rasyonelliği terk etmek ve ilahi olanın hâkimiyetine güvenmek."

Bunun terapinin uzun uzadıya araştırılmış amacı olduğunu düşününce, hastanın henüz başlamadığına inanmak daha nazik olurdu. Adil olursak, Yalom'un "varoluşçu" bir terapist olduğunu açıklamalıyım ki bu başlıca inancının inançsızlık olduğu anlamına geliyor: Hayatın insanlarca yaratılandan başka asli bir anlamı ya da amacı yoktur.

Birçok, belki de pek çok psikiyatrist hayatın çıkmazlarının çözümü olmadığına katılırlar, sadece fikirlerini "elbette" kelimesiyle dile getirmezler. Terapistin ofisinin dışında sıradan insanlar, bu kadar fazla sözle olmasa da, sonsuz zevk arayışları ve acıdan kaçışları sürerken, aynı kötümser dünya görüşünü tekrarlarlar. Karin bundan daha iyi bir gerçeklik versiyonuyla yetişmedi; bu yüzden "yüksek farkındalık" olgusunu reddediyor, anlayış yeteneğine sırtını dönüyor ve cumartesi gecesi elinde birası, televizyon karşısına geçme özlemi duyuyor. Gerçekte gördüğü ve hissettiğinden başka her şeye.

Deneyimlerini daha doğru bir açıdan göstermeye çalıştığımda Karin bana saldırdı. "Bu kendimin dışında olma durumum her zaman doğal değil. İnsanlar bana faaliyetlerimi son derece iyi götürdüğümü söylüyorlar, peki ya problem ne o zaman? Biliyorum, iyi götürüyorum; ama korkuyorum. Bazen bir takvime bakıyor ve 'Tarihler nasıl oluyor? Zaman nedir?' diye düşünüyorum. Tüm bunlar çok fazla. Deli miyim? Allahtan biri bana belli bir yaştan önce delirilemeyeceğini söyledi..."

Onu her zamankinden daha çok çaba harcayarak temin etmeye çalıştım, "Sen deli değilsin, hiç değilsin. Kaldıramayacağın şeyler oluyor. Çok hızlı geliyorlar. Fakat onlar zararsızlar. Sana olan şey tamamen sağlıklı değil; çünkü sende paniğe ve endişeye yol açıyor. Ancak burada tanıklık unsuru var. Ne dediğimi anlıyor musun?"

Karin "Hatırlarsanız, şu saplantıcı doktor" diye başladı; "Kendinden başka her şeyi saplantılı olarak görüyordu. Sizinleyken sizle konuşmaktan hoşlanıyorum ve benimkinin çok üstünde zihinlerle konuşmaya alışkın olduğunuzu görüyorum; ama siz bu tanıklığı aramak için eğitim görmüşsünüz. Benim belirtilerimi yeni bir macera olarak görebilirsiniz; ama ben onları nörotik görüyorum."

Ben hemen geri çekildim ve her şeyin doğal akışında olmasını beklemeye başladım. Ancak Karin'in kendini normal, hatta şanslı hissedeceğine "hasta" görmeye şartlanmış olmasına üzüldüm. Kendini tanımlamak için bir sürü kötü ifade kullanarak etrafta dolaşıyor. Bir yerde "Sanırım sen bir şeyin peşindesin" diyecektim. Ben "Sanırım sen," der demez "akut şizofrenik?" diye atladı. Tatmin edici bir etiket bulmak, onun için çok önemliydi. Bir saatten daha az süren ilk konuşmamızda, çeşitli defalar kendinden saplantılı, nörotik, stresli, endişeli, güvenilmez, hiper ve deli olarak bahsetti. Aslında deli olabileceğinden korkması, deli olmadığını gösteren en bariz kanıt. Belirtilerini netlikle açıklıyor. Hayal görmüyor ve hayali düşünceleri yok. Bazen kendini belirtilerinden bağımsız hissedip onların arasından görebildiğini ona bile kabul ettirebilirim. Bunu benden önce gittiği on doktordan bahsederken kabul etti. "On uzman sana on farklı teşhis koydular ve tüm teşhislerin hepsi o doktorun üzerinde uzmanlaştığı konuyla ilgiliydi," dedim. "Peki bu sana ne ifade ediyor?" "Bu onların nasıl gördüğünü anlatıyor," dedi, kaçamak bir şekilde.

"Ama bu neyin olduğuyla ilgili sana ne söylüyor?" diye ısrar ettim.

"Şey, onların bu semptomları daha önce gördüklerini söyleyebilir," dedi. "Belki de benim on farklı doktora gitme ihtiyacım saplantı. O on tane teşhise de sahip olabilirdim, hiçbirine de."

"Hangisi olduğunu düşünüyorsun?"

"Belki de hepsinin bir kombinasyonu. Gözle görünür bir şekilde endişelerim var ve depresyondayım. 'Derealizasyon' dedikleri şey var bende. Diğer taraftan, burada otururken bunlardan herhangi birine sahip olup olmadığımı sorguluyorum."

Eğer Karin bu son yorumu yapmasaydı, kendisiyle ilgili yorumunu değiştirme şansım olmadığı kanısına varacaktım. Şanslıyız ki kendini tamamen hasta olma fikrine kaptırmamış. En iyi doktorlardaki zayıf noktaları bile tutup çıkaracak kadar zeki. "Bir terapiste iki yaşındayken hayalet bir hayvanım olduğunu söyledim", dedi. "Benim hayali arkadaşımdı. Bu psikiyatrist, 'Şey, bu senin penise özlemini ifade ediyordu, şüphesiz.' İki yaşında biri için öyle olup olmaması kimin umrunda. Üç yıl önce normal hissediyordum ve şimdi berbat hissediyorum."

"Gerçekten hayalet hayvanın var mıydı?" diye sordum.

Karin "Evet, vardı. Böyle bir şeyi uyduramazdım. Pek çok çocuğun hayali arkadaşları vardır, değil mi? Eğer yoksa bile bunun beni nasıl etkilediğini hâlâ göremiyorum," dedi.

"Arkadaşına ne oldu?" diye sordum.

"Bilmiyorum," diye cevapladı, özlemle. "Büyüdükçe, o sadece... Hatırlamıyorum. Artık benimle değil."

Karin'in kibirli doktorların (eminim aralarında ben de varım) içini okuma yeteneğinden memnun olsam da, onlara karşı puan kaydetmekten o mutlu değil. O da herkes gibi kabul görmek istiyor. Kişiliğinin bu iki yönü hayatında büyük bir çatışma yarattı. "Benimle ilgilenilmesini istemekte

haklı olup olmadığımı söylemenin benim için ne kadar zor olduğunu görebilirsin," dedi. "Sadece insanların güdülerini çok fazla analiz eden zeki biri miyim? Ya da hiç kimseyi dinlemeyecek kadar kendimi haklı gören biri miyim?"

Benlikle Bağlantı Kurmak

Karin hakkında düşündükçe, durumunun o kadar da garip olmadığını görüyorum ve bildiğim pek çok insandan sadece biraz daha aşırı görünüyor. Deneyimlerinin ortak noktası, ilişkilerindeki güven kaybı, güven ve emniyetin ortadan kalkması; ki bu güvensizlik ve yalnızlık yaratıyor. Baktığımız her yerde ilişkiler aynı krizde. Dengeli bir evlilik ve sevgi dolu bir aile oluşturmak, başarısızlığa mahkûm, zor bir girişime döndü. Eğer Karin gerçekten benim gördüğüm gibiyse, yani "hasta" değil fazlasıyla farkında bir insansa, belki de hassas farkındalığı onu bir çözüme doğru götürüyor.

İlişkiler iki karşıt değere dayanır: Birine yakın hissetmek ve aynı zamanda ayrı hissetmek. Yakın hissetmek dostluklar kurmayı, duygularımızı paylaşmayı, fikir alışverişi yapmayı mümkün kılar. Ayrı hissetmek kendi egolarımızı korumamızı sağlar; böylece "ben", "ben olmayan"ın içinde eriyip gitmez. İnsan kendini nasıl paylaşacağına ve çok paylaşmayacağına dair sağlıklı bir fikir sahibi olunca ilişkiler mekanizması yeterince iyi işler. Karin'in probleminin en önemli noktası, bu duygular arasında bir denge kuramayıp baştan ayağa ayrı hissetme duygusunun içine gömülmesidir:

"Etrafta, kendi varlığımın farkında olmadan, dolaşmaya başladım. Annem, artık annem değil. Erkek kardeşime bakarım ve artık yaptığım 'Merhaba Rich' demek değil, 'Bu da kim?' diye düşünmektir. Biliyorum o benim erkek kardeşim; ama nasıl olabilir? Aynada vücuduma bakarak 'Bu na-

sıl ben olabilir?' diyorum. Sadece dünyanın orada olduğunu ve benim aynadan içeri baktığımı hissediyorum."

Karin'in derin içine kapanması derinlerdeki bir gerçeği gösteriyor olabilir. Hepimizin içinde diğerlerinden uzak duran bir parça vardır; ilişki ne kadar içli dışlı olsa da. Kendimizi ilişkilerimizle tanımlayan insanlar olarak, annelerimiz, erkek kardeşlerimiz, evlerimiz, işlerimiz vb. vardır. Etrafımızdaki sahne değişir ve biz de onunla birlikte değişiriz. Yine de orada durup manzarayı gözlemleyen izleyiciler olarak yıldızlar kadar sabitizdir ve değişmez tabiatımız sakin ve bilgedir.

"Büyük Orman Eğitimi" (Brihadaranyaka Upanishad) adlı, İsa'dan en az bin yıl öncesine dayanan eski Hint kitaplarından birinde, Karin'in deneyimlediği türden hislerin derinlerdeki duygusal temellerinden bahsedilir:

"Kocanın sevilmesi, onun hatırına değil; Benliğin hatırınadır.

Ve karının sevilmesi, onun hatırına değil; Benliğin hatırınadır.

Ve erkek evlatların sevilmesi, onların hatırı için değil; Benliğin hatırınadır."

Aynı zamanda büyük bir bilge olan, Yajnavalkya adlı bir kral, karısına hayatındaki en gerçek ve kalıcı şeylerin ne olduğunu naklediyor. Benliği, insanın kocasıyla, karısıyla ya da çocuklarıyla sahip olabileceği herhangi bir ilişkinin üstünde tutuyor; ama bunu o ilişkileri küçümsemek için yapmıyor. Kral daha çok, her birimizin etrafımızdaki herkesten çok kendimizle daha sıkı bir bağlantıda olduğumuz psikolojik gerçeğini ifade ediyor. İlişkiler kendimizi sevme, kendimizi bilme, kendimiz olma yeteneğimizle birlikte "burada" başlar. *Yajnavalkya'*nın kraliçesine söylediği gibi, *"Sevgilim, görülmesi gereken Benliktir; duyulması gereken Benliktir; yan-*

sıtılması gereken Benliktir; bilinmesi gereken Benliktir." Bu sözlerin üç bin yıldan fazla yaşamasının nedeni, her jenerasyonda Benliğin uyanması ve bilinmeyi talep etmesidir. Bunu yaptığında diğer ilişkiler, en azından görünüşte cansızlaşmaya başlar; çünkü insanın kendi varlığıyla yakınlaşması oldukça baskındır. Dünya, insanı tüm yönleriyle yansıtan bir ayna halini alır. Bunun nasıl bir his olabileceğini açıklamaya başlayalım.

Oturduğum yerde meditasyon yaparken, kendimi kendim gibi hissederim; zaman ve uzayda yalnız bir insan olarak. Arada bir düşünceler gelir; ama bazen de mantram kaybolur ve ben sessizliği deneyimlerim. Bazen bu sessizlik derinleşir ve birkaç an kesintisiz bu halde kalırım. Bu olduğunda kendimi artık ölümlü bir varlık olarak hissetmem. Benliğin içine girmişimdir. Bu tam olarak ne demektir? Uzun, karanlık bir yolu bir el feneriyle geçen bir adamı düşünün. Tüm gördüğü fenerin aydınlattığı nesnedir; geri kalanlar karanlıkta kalır. Bu, bir kerede bir düşünce içerdiğini bilen uyanıklık zamanımız gibidir. Şimdi tüm koridorun, içindeki her şeyi gösterecek şekilde aydınlandığını düşünün.

Benlik de bunun gibidir, farkındalıkta var olan her şeye tam bir uyanıştır; fakat aydınlanmış koridorun aksine eşya ya da duvarlar gibi fiziksel sınırlamalar yoktur. Farkındalık kendini tam bir saflık içinde görür. Başka bir kıyaslama yapmak için, bir divanda dinlenen bir dâhiyi hayal edin. Aklından çok sayıda dâhiyane düşünce geçiriyor olabilirdi; ama şimdi aklında bir tane bile düşünce yok. Yine de hâlâ dâhidir; çünkü yeteneği, dâhi olma potansiyeli saklı kalmıştır. Benzer şekilde, Benlik de, potansiyel durumu ve bir kerede bir tane gerçekleşen sayısız imkânlar durumudur.

Benliğin egemenlik bölgesine girmek, sanılanın aksine mütevazı bir deneyim olabilir ve meditasyona yeni başlayan pek çok meditatör iç sessizliklerinin önemini gözden kaçırırlar. Çocukluğundan beri endişe krizleri geçiren bir hastam

vardı, meditasyonu doğru şekilde yaptığına inanmakta güçlük çektim. Teşvik edici bir tonda "Meditasyonlarında herhangi bir sessiz periyot fark ediyor musun?" diye sordum.

"Asla" dedi. "En azından benim bildiğim yok. Olsaydı bilmez miydim? Her zaman onu arıyorum."

Ona sessizliği fark etmenin her zaman başlangıçta olmayacağını söyledim. "Ama zihnin sessiz olabileceğini fark edersin" dedim.

"Benimki değil," dedi.

"Neden?"

"Çok hızlı çalışıyor."

"Ama hızlı bir zihinde bile düşünceler arasında boşluklar vardır" diye belirttim. "Her boşluk sessizliğe açılan küçük bir pencere gibidir ve insan bu pencereden zihnin kaynağıyla ilişki kurar. Şimdi biz burada konuşurken kelimelerimiz arasında boşluklar var, değil mi? Meditasyon yaparken, bu boşluğa dikey bir dalış yaparsın."

"Elbette, bunu anlıyorum," diye tekrar konuşmaya katıldı, "Ama bunu kendi meditasyonumda deneyimlediğimi sanmıyorum." Neyi deneyimlediğini sordum. "Meditasyonu bir sandalyede oturmaktan farklı yapan tek şey, yirmi dakika sonra gözlerimi açtığımda, sadece iki ya da üç dakika geçtiğini hissetmem. Bu beni şaşırtıyor", dedi.

"Fakat bu, düşüncenin ötesine geçtiğinin en güzel kanıtı. Düşüncelerin olmadığında orada sessizlik vardır. Sessizlik zaman almaz ve Benlikle bağlantıya geçmek için insan sonsuzluğun alanına girmek zorundadır. Zihnin başlangıçta bu deneyimi kaydetmeyebilir; çünkü düşünmeye alışkındır. Zamanın uçup gittiğini ya da bir yerlerde kaybolduğunu hissedebilirsin. Fakat "kayıp" zaman, aslında Benliğin içine dalmış bir şekilde geçirilmiştir." Kendisine ne olduğuna dair daha entelektüel bir yorum kazanmak bu adama faydalı olmuştu; fakat sonsuz Benlik insanın inanmak ya da anlamak zorunda olduğu bir kavram değildir. Tam bir sessizlik zihne

kaydedilinceye kadar zihnin sessizlikten düşünceye, düşünceden sessizliğe gidip gelmesi gerekir. Yogiler zamanı terk ettiklerinde sonsuza kadar onun uzağında durmaya niyetlenmediler. Bir vücutları olduğu sürece organlarının doğal kanunlara göre çalışmak zorunda olduğunu biliyorlardı; düşünmek için beyinlerini kullandıkları sürece, zihinleri diğer insanlarınki gibi duyguları, anıları ve arzuları kabul etmek zorundaydı. Tüm bunlar kesinlikle zorunluydu. Zorunlu olmayan, insanın olayların mahkûmu olduğunda yaşanan acı ve üzüntülerdi. Tam bir sessizliği deneyimlediği zaman dilimi süresince, yoginin sinir sistemi eski stresleri çözmede serbestleşir ve böylece zamanın yol açtığı yaraları iyileştirirdi.

İnsan bir kez meditasyon deneyiminin gerçek olduğuna inanırsa, benliğini Benliğe doğru geliştirir. İnsanları birbirinden ayrı tutan tüm ayrımları kaldırmayı deneyimlemeye başlar. Sıradan yaşam insana bu çeşit deneyimler sunmaz. Bir istisna dışında, "ben" ve "ben olmayan" ın farklı olduğunu asla unutmamaya şartlanmışızdır; o istisna da âşık olmaktır. *Tepeden tırnağa âşık olmak, kendi benliğini bir başkasıyla paylaşmaktır.* Egonun engelleri ortadan kalkar ve âşık olan ve âşık olunan bir kimlikte birleştiklerini kabul ederler. Cazibe devam ettiği sürece, biri diğerinin duygularını hisseder, diğerinin nefesini solur. Mağlup edilemez bir birlik hissi vardır ve bu his yalnız olmayı dayanılamayacak kadar acı kılar. Bizim kültürümüzde, biz bu birliği geçici psikolojik bir hayal olarak ve kur yapmanın çok ötesine geçerse hastalıklı olarak dışlama eğilimindeyizdir. Ancak yogiler insanın kendisine biri yerel *(benlik),* biri evrensel (Benlik) olmak üzere iki perspektiften bakmaması için bir neden olmadığını söylerler. Bir yogi bu iki perspektife de hemen uyum sağlar. Benliğe dair farkındalığını benliği kaybetmeden dengelemiştir. Yoğun bir sevgi duygusunun beraberinde de bu yeni durum vardır; ama âşık olmanın tersine, yoginin kaynaşımı diğer bir insana, hatta sevgiliye bile bağlı değildir. O, her şe-

yi Benliğine dahil ederek her şeyle birleşir. Her şeyi kendi kimliğinin bir parçası olarak gördüğünde, artık savunulacak yalnız bir "ben" kalmamıştır. Tüm kalan şey sevgidir.

Benlikte yaşayan biri, kendini diğerleriyle sıkı bir bağlantıda hisseder; iyi ilişkilerdeki alışverişte yetenekli olduğu için değil, kendindeki her şeyi verdiği için. Hiçbir şeyi kendine saklamaz, bu yüzden, çabasızca, yalnız benliğin sınırlamalarının ötesine akar. Bu bizim doğal halimiz olabilir mi?

Yüzyılın başında, büyük fotoğrafçı Alfred Stieglitz, New York şehrinde hali vakti yerinde bir Alman ailede yetişiyordu. Soğuk bir kış günü arka kapıda gezici bir latarnacı belirdi. Latarnacının çaldığı müziği duyar duymaz, Alfred yemek masasında fırladı ve ona bir peni vermek için dışarı koştu. Sonraki gece latarnacı yeniden belirdi ve küçük çocuk yine ona bir peni vermek üzere dışarı koştu.

Bu olay yağmur çamur demeden böyle devam etti. Aile bu durumdan çok etkilenmişti ve bir akşam Alfred'in annesi bir dilenciye para vermek için soğuğa çıkmayı göze almasının ne kadar hoş olduğunu söyledi. Alfred ona şaşırmış bir ifadeyle baktı ve "Ama anne, bunu sadece kendim için yapıyorum", dedi. Bu anekdotu ilk okuduğumda en bencil davranışın aynı zamanda en cömert davranış da olabileceğini ürpererek fark ettim.

Başka bir olayda ünlü bir Yahudi filozof olan Martin Buber yolun kenarındaki parlak bir taşı tesadüfen fark ettiğinde algılamasında genişleme oldu:

"Kasvetli bir sabah anayolda yürüyordum, yerde yatan bir parça mika gördüm, kaldırdım, uzun süre baktım; gün artık kasvetli değildi, taşta çok fazla ışık vardı. Aniden gözlerimi ondan kaldırdığımda ona bakarken "nesne" ve "özne"nin bilincinde olmadığımı fark ettim; mikaya bakarken mika ve ben bir olmuştuk; mikaya bakarken birliği tatmıştım. Ona

tekrar baktım, birlik hissi kayboldu."

Bu gizemli bir an değil; sadece, bize taşlarla, ağaçlarla, dağlarla ve yıldızlarla bir olmadığımızı düşündüren gerçek bir deneyimdir. Bir an için Buber devamlı olması sağlanabilecek bir dünya görüşü yakalayarak birlikle ilişkiye geçmişti. Bu pek olmaz; çünkü sıradan insanların sinir sistemi çok aktiftir, seslilik yılları tarafından çok şartlandırılmıştır. Eğer birlik anı yeterince uzun sürerse, algılayıcının "ben" ve "ben olmayan"ın aynı zihinde barış içinde var olmasının nasıl bir şey olduğunu anlamaya vakti olur. İngiliz gazeteci *Mark Rutherford,* gazetesinde, ormanda yürüdüğü ve büyük yaşlı bir meşe ağacına rastladığı bir bahar sabahından bahseder. Ağaç yapraklar çıkarıyor, yeşilimsi sarı tomurcuklar açıyordu. Yeni bir hayatın cazibesine kapılan Rutherford aniden, "Benim ve dünyanın transformasyonundan başka bir şey olmayan bir olay oldu" diye hissetti.

Meşe ağacı "Artık benden uzak ve benden ayrı bir ağaç değildi. Bilincin engelleri kaldırılmıştı... Benlik ve Benlik dışı arasındaki ayrım, bir yanılsamaydı. Artan özsuyu hissedebiliyordum." Ağaçla bütünleşmiş bir şekilde 'Sen benim içimde, ben senin içinde,' sözlerini düşündü. Bu deneyimin anahtarı bu cümledeki birlikti. "Nasıl olduğunu açıklayamam; fakat hiçbir şey beni sarsamaz. Sen benim içimdesin, ben senin içindeyim. Ölüm! Ölüm nedir? Ölüm yoktur: Senin içinde o imkânsızdır, gariptir."

Sayısız insan benzer deneyimler geçirdi. Bir an için doğayla bütünleştiler ve Benliği fark ettiler. O zaman, daha ileri gitmek ve doğayla sürekli bir birliğin söz konusu olduğu bir durum düşünmek, mümkün değil mi? Bu yoginin her zaman yapmaya çalıştığı bir şey. Yogiler, *insan olmak, her şeyin altında yatan sessizliği deneyimlemektir* derler. *Yaşam sessizdir ve sessizliğin eşliğinde, tüm yaşam kendisidir.*

Sessizliğe Gitmek

İlk konuşmamızın sonunda, Karin'den, gelecek üç gün için kimseyle konuşmayarak kesin bir sessizliği korumasını istemeye karar verdim. Sonra tekrar buluşacak ve konuşacaktık. Hastalara baktığım, Boston dışındaki bir klinikte kalıyordu; böylece günlük ihtiyaçları da karşılanacaktı. Bu sessiz dönem, aynı zamanda, daha geçen ay öğrendiği meditasyon deneyimini derinleştirmesi için de iyi bir fırsat olacaktı.

Karin istediğimi deneme konusunda çok isteksizdi. "Tamamen sessiz olmak zorunda mıyım?" diye sordu, çekinerek.

"Evet," dedim. "Eğer bir şeye ihtiyaç duyarsan, bir not yazıp görevlilerden birine verebilirsin."

Karin kısmen endişelerini yok etmek, kısmen de onu saklamak için sürekli olarak konuşmaya alışıktı. Sessiz olmanın, ona oksijen çadırının alınması gibi geldiğinin farkındaydım. "Lütfen, bana birazcık güven," diye yalvardım. "Olacaklara çok şaşırabilirsin." Tereddütlüydü. "En azından doğum gününü kutlamak için erkek kardeşimi arayabilir miyim?" diye sordu. Başımı sallayarak reddettim. "O zaman kimseyle tek kelime konuşmak yok" dedi.

"Bir tek kelime bile," diye cevapladım.

Bir hastadan sessiz kalmasını istemek alışılmamış bir şey. Burada şunu da eklemeliyim ki sessiz günler geçirmek başarılı bir meditasyonun gereklerinden biri değil- Karin'i, ona olan en ufak bir şeyi bile hemen kelimelere dökmekten uzak tutmak için başka bir yol düşünemedim. Kelimeleri bir kaçış yolu olarak kullanarak, benden, ona yardım etmeyi denemiş olan herkesten ve sonunda kendinden kaçıyor. Ayrıca problemiyle ilgili bir yanlış algılama sorunu olduğunu düşünüyorum. Kendisinin gerçeğin dışında olduğuna ve umutsuzca içeri girmeye çalıştığına inanıyor. Ben tam tersine sık sık, enerjisinin çoğunu gerçeğin dışında kalmaya harcadığını hissediyorum.

Peki bunu niye yapıyor? Günlük hayata katılmak, beraberinde hem zevk hem de acı getirir; ama Karin bir balon gibi dünyanın üzerinde süzülmeyi tercih ediyor. Bu uzaklardaki yer ona çok fazla zevk getirmiyor; ama onu acıdan kesinlikle uzak tutuyor. Karin kaçış planlarının başarıya ulaşmadığını biliyor. Hâlâ anıları, stresi ve hepsinden çok da bizlere tekrar katılmak için duyduğu özlemle dünyayla bağlantı halinde. Birkaç günlük sessizliğin büyük bir keşfe yol açmasını beklemiyordum; ama en azından dünyaya dönüp tekrar kendini tanıyacak olursa orada olabilirdim. Zor bir an olacağını biliyordum.

Üç gün dolduğunda, bazı değişimler olduğunu hissettim. Karin dinlenmiş ve daha az endişeli görünüyordu; eski şikâyetlerini sıralamadı. Meraklı gözlerle bana baktı ve kendini daha neşeli hissettiğini kabul ettikten sonra "Bütün bunlardan ne kazanmam gerekiyordu?" diye sordu.

"Ne kazandığını sanıyorsun?" diye sordum karşılık olarak.

"Şey, hâlâ kendimi aydınlatılmış bir Noel ağacı gibi hissediyorum," dedi gülerek, "Ve hâlâ fişi prizden çıkarmak istiyorum ki ışıklar sönebilsin." Durdu.

"Başka bir şey?" diye ısrar ettim.

"Bilmiyorum," diye mırıldandı, kaçamak bir şekilde. "Çok fazla yürüdüm. Bir şey vardı."

"Evet?"

"Ormanda ışığın vurduğu büyük bir akçaağaç vardı ve ortasında, yaklaşık bir omuz boyu yükseklikte bir delik vardı. Deliğin içinde bir kıpırtı fark ettiğimde, ordan geçiyordum. Yaklaşınca içinde tek bir mavi yumurta olan bir kuş yuvası gördüm; bir kuş yumurtanın yanında kımıldamadan duruyordu. Kuşun uçmaması beni şaşırttı; ama daha yakına gidince neler olduğunu anladım. Tam o sırada yumurta çatlıyordu. Ufak çatlaklar oluştu ve sonra da kahverengi bir gaga ortaya çıktı.

Nefesimi tutarak, kımıldamadan durdum. Bir an yardım etsem mi diye düşündüm; ama çatlayan bir yumurtaya dokunmaya annenin izin vermeyeceğini duymuştum. Bu yüzden sadece izledim ve elimi yuvadan sadece bir ayak (foot) mesafeye gelinceye kadar yavaşça hareket ettirdim. Kuş hâlâ uçmuyordu. Yavru çok bitkin düşmüş olmalı ki yumurtanın büyük bir parçası da düşünce birkaç dakika kıpırdamadı. Geri dönmeye karar verdim." İkimiz de bir şey söylemedik.

"Annenin niye uçmadığını biliyor musun?" diye sordum. "Senin gerçekten sessiz olman yüzünden. İç sessizliğini de beraberinde götürmüştün ve bunu yansıtıyordun. Bunu yaptığını fark etmemiş olabilirsin; çünkü sessiz bir zihnin düşünme yeteneği olmadığını düşünebilirsin. Düşünebilir ve aynı zamanda da sessiz olabilirsin. Bunlar senin iki farklı düzeyin. Düşünen zihin devam eder; ancak sessizlik orda kalır."

Karin'in deneyimlediği şey, sessizliğe açılmış küçük bir pencereydi. Ona bu pencereden görülen dünyanın bizim görmeye alışkın olduğumuzdan çok farklı olduğunu söyledim. Sessizlik saçmak yerine çoğumuz içimizdeki zihinsel hengâmeyi yansıtarak histeri saçarız. İç karışıklık iyice yığılınca, değişikliğin başlaması için bir boşluk bırakır. "Zihnin doğası gereği sessizdir," dedim, "Ama bunu fark etmek için durulmak zorundasın. Bir kez sessizleşince her şey bir yoluna girer. Sakin, dengeli bir farkındalığın ışığında, içinde bir bütünlük hissi uyanacaktır. Bu bütünlük herhangi bir düşünce değildir; o, senin kendi zihnindir, hiç düşüncesiz ama senle dolu. Bu duruma ulaşmak için herhangi bir şey yapmak zorunda değilsin; bu süreç çaba gerektirmez. Bilinçli olarak olmasına izin vermek zorunda bile değilsindir. Tüm ihtiyaç duyduğun, sessiz bir zihindir."

Karin'le olan bu ikinci konuşmamız, aynı zamanda sondu. Klinikteki bir haftalık süresinin dolmasına birkaç gün

kalmıştı. Birlikteliğimiz topu topu iki saat sürmüştü; ama kendimi ona yakın hissettim. Kendine karşı dürüst olmaya adanmıştı. Ayrılmadan önce, ilk kez geleceği hakkında konuşmaya hazırdı. Gerçekte bir geleceği olduğu ve onu bugünü eleştirerek ve geçmiş için üzülerek geçirmeme olasılığı demek istiyorum. "Buraya, beni kaybettiğim şeylere götürecek bir yol olup olmadığını bulmaya geldim, zihnim olmadığını söylese de. Devam etmek zorundayım," dedi.

"Anılarla yaşamak çok üzücü olmaz mıydı?" diye sordum."Bu geçmiş demek."

Yumuşak bir şekilde onayladı.

Ertesi gün şehir dışında olduğum için ayrıldığında orada değildim; ama hemşireler bana daha sonra, klinikten ayrılırken Karin'in çok daha neşeli ve canlı göründüğünü söylediler. İlk kez diğer bazı hastaların ne kadar hasta olduklarını fark etti ve kanserli iki kadınla yürüyerek ve konuşarak saatler geçirdi. Şimdi gerçekten Karin'in kayıp olmadığını, değişim geçirdiğini hissediyorum. Kim olduğuna dair yeni ve çok daha yüksek bir fikre varmak üzere. Son buluşmamızda, "Kendine sürekli, gerçekte kim olduğunu soruyorsun," dedim.

"Eğer bunu bilmek istiyorsan, o zaman sen saf farkındalıksın; ona karşı tüm düşüncelerin oluştuğu değişimsiz yer. Bu saf farkındalık süreklidir. Zaman ya da uzay tarafından sürekliliği bozulmaz, daima ve her zaman öyledir.

"Kendini izlediğinde deneyimlediğin, gerçek tabiatındır. Özgürlüğün anahtarı budur. Özgürlük, insanın kendi doğasına dair deneysel bilgidir. Halen bu unsurlar sende var. Kendi vücudunu ve çevreni pek çok kez izledin. Kendi düşüncelerinden bile uzakta durdun. "Şimdi, deneyim mutluluk yaratıyor. Niye yaratmasın ki? Tüm ölümlü şeylerden uzak bir şekilde kendi ölümsüzlüğünü keşfediyorsun. Bu heyecan verici değil mi?"

"Bunu bir olgu olarak kabul edebilirim; ama henüz bunları hissetmiyorum," dedi. Karin'in dürüstlüğüne saygı duyuyorum. Güven çağında yaşamıyoruz ve pek çok insanın ölümsüzlük gibi tehlikeli hayat görüşleriyle problemleri var.

Yalnız bir insan "Yaşam mı? Onun ne olduğunu biliyorum," der. "Düşünmek, hissetmek, nefes almak. Bunlar bitince yaşam da sona erer. Bunun ötesine geçmeye niyetim yok." Ama ben Karin'den bana güvenmesini istemiyorum, sadece içini keşfetme isteği duymasını ve olacakları görmeyi beklemesini istiyorum. Bazı insanlar, yarı uyanık bir halde bir kayıkta uzanmış, kendilerini bulutsuz yaz göğüne bırakarak derin, sessiz ve sonsuz bir şeyler hissetmiştir. Belli bir rahatlamışlık düzeyinde bu bir şeyler her yerde gibi görünür, hem içerde hem de dışarıda. Sana gülmez ya da surat asmaz; sadece oradadır.

Bu derin, hareketsiz, sonsuz varoluş durumunun kendisi olduğunu kabul etmek için insanın her gün sessizliğe tekrarlanan dalışlar yapması gerekir. O zaman kişiyi ve dünyayı gerçekten değiştiren deneyime kapılar sonuna kadar açılır. İnsan yalnızken yaptığı düşünme, hissetme, nefes alma gibi şeylerin onu gizli bir patikaya götürdüğünü anlar. Benlik daima bir ilişki kurmak istemiştir; varlığının nedeni Benlikle birleşebilmektir.

10

Hatırlanan Cennet

Stan size hayatını flütün kurtardığını söyleyecektir; ama iş bu kadarla kalmıyor. Flüt onun hayatı. Flüt çalmadan ya da birilerine flütün nasıl çalındığını öğretmeden geçen bir tek günü bile yok. Her yıl flüt sanatçısı olarak düzinelerce konser verir. Flüt tamir ettiği, test ettiği, sergilediği, hatta imal ettiği bir dükkânı var. Gece metroyla eve giderken, o gün okşadığı ve cilaladığı parlak gümüş enstrümanları düşünür.

Bu yüzden yakınlarda olan olayın onun için ne kadar korkunç olabileceğini hayal edebiliyorum. Stan beş ay önce bir sabah uyandığında flütün sesinin artık kulağına hoş gelmediğini fark etti, herhangi bir olağanüstü olay olmaksızın. Kendi flütünün melodileri, gamları, notaları, çıkardığı sesler çok çirkinleşmişti; adeta tırnakların tahtada çıkardığı sesler gibi kulak tırmalıyorlardı. Bir gecede hayatındaki en büyük zevk kaynağı, durup dururken, acıya dönüşmüştü.

"Bu kulakları tırmalayan ses nereden geliyor?" diye sordum. "Sadece belli bir enstrümandan mı?"

"Hangi enstrüman olduğu hiç fark etmiyor," diye cevap verdi, surat asarak. "Onunla yayılan yine benim enerjim. Arkadaşlarımın harika bulduğu belli bir tonlama yeteneğim var; fakat şimdi kulağıma rahatsız edecek derecede tiz geliyor. Bu iş o kadar can sıkıcı bir hal aldı ki artık çalmaya dayanamıyorum."

Stan ıstırap içinde bana baktı. "Bütün bunlar damdan düşer gibi oldu. Öyle mi?" diye sordum.

"Tamamen."

"Herhangi bir uyarı olmadan mı? Tekrar düşün" diye ısrar ettim.

"Bir psikiyatrist, kullandığım antidepresana artık devam etmem gerekmediğini söyleyinceye kadar, hayatımdaki her şey yolunda gidiyor görünüyordu. Kız arkadaşımdan ayrıldıktan sonraki bir yol boyunca o ilaca gereksinmem olmuştu. Psikiyatristim her şeyin yolunda olduğunu söylediğinde "Gerçekten bırakabilir miyim?" dedim. "Elbette," dedi. Ertesi sabah kafam, adeta biri içinde flüt çalıyormuşçasına çınlıyordu."

Stan'ın psikiyatristi ona bu değişimin ilacı bırakması yüzünden olamayacağını söyledi; ama Stan ikna olmadı. Pek çok uzmana danıştı; ama hepsi de şikâyetlerindeki fiziksel ve psikolojik karmaşa karşısında aciz kaldılar. Stan "Ne zaman yutkunsam, kulaklarımın bir sıvıyla dolduğu hissine kapılıyorum," diye açıkladı. Vücudumda ağaçlar var gibi ve yutkunurken dalları çatırdıyor ve içleri suyla doluyor. Dört farklı kulak uzmanına gittim. İlk ikisi herhangi bir sıvı olmadığını, diğer ikisi de olduğunu söyledi. Sadece biri tedavi edebileceğini söyledi; fakat verdiği ilaç işe yaramadı. Duymamla ilgili testler önceki gibi normal ya da normalin üstünde çıktı; ama artık hiç de iyi olmadığımı ben biliyorum."

"Hayatının büyük bir kısmı duyma hissine bağlı geçti" diye başladım, "Bir duygusal problem kulaklarındaki bu soruna neden olmuş olabilir mi?"

"Bilmiyorum," diye cevap verdi. "Birkaç ay önce, 'Bu belki de fiziksel değil. Belki de bunun altında bulmam gereken bir şey var,' diye düşünmeye başladım. İnsanlar bana 'Git ve biriyle konuş,' dediler ve ben de aylardır konuşuyorum, konuşuyorum, konuşuyorum; ama psikologlar bana yeni bir şey söylemiyorlar. Problemlerimin sinirsel olduğunu varsayalım. Yaşasın sonunda yanıtı bulduk; ama bu benim kendimi berbat hissetmemi engellemiyor."

Stan'ın dinleyicileri, çalışında herhangi bir gariplik fark etmiyorlar. Onlara göre yaptığı müzik aynı eskisi gibi ve meslektaşları hâlâ onu duygulu, anlamlı tonundan dolayı övüyorlar. Kendi çalışından nefret ediyor olduğu gerçeği, bu yüzden derin, gizli bir sır halini aldı. "Belki de bu geçici. Henüz hiç kimse sana herhangi bir şikâyette bulunmadı," diye işaret ettim.

"Hayır, fakat bunu yapabilirler," dedi, üzüntülü bir şekilde. "Birine müziğimin bana geldiği gibi gelmesinden çok korkuyorum. Bu bir gün olacak, değil mi?"

"Bilmiyorum," dedim, kafam en az onunki kadar karışmıştı.

Şimdiki halde, Stan hem insan hem de müzisyen olarak bütünlüğünü korumayı gitgide daha da zor buluyor. Ahenksiz müziğini insanlara yutturduğu düşüncesi onun için devamlı bir suçluluk kaynağı. Dahası, mutluluğu Brooklyn'de geçen çocukluğundan beri flüte bağlı olmuş ve müzik yeteneğini öğretmenleri keşfetmişlerdi. O zaman on üç yaşında küçük, savunmasız bir çocuk olmalı.

Bugün, otuz beş yaşında olan Stan, hâlâ küçük. Kolay kırılır tel kenarlı gözlük takıyor ve flüt çalmasını kolaylaştıran, dışarı doğru çıkık dudakları var. Çok hızlı konuşuyor. Flütü bulmasının onun için büyük bir şans olduğunu düşünmekten kendimi alamıyorum. Stan gibi bir çocuk kolayca Brooklyn sokaklarında yok olabilirdi.

Flütünden aldığı zevten yoksun bir halde her hafta daha dalgın ve yalnız bir hal alıyor. "Pazar günü çoğu doktor ve avukatlardan oluşan bir orkestrayla bir konser veriyorum. Harika bir çellocu var. Çok tatlı ve sanırım benden hoşlanıyor. Onunla birlikte olmak isterdim. İki müzisyen birlikte iyi vakit geçirebilirdik. Onun kadar iyi, belki de ondan daha iyi bir müzisyenim. Flütümü kapıp onunla birlikte düet yapmaktan korkuyorum ve çıkmayı teklif edemiyorum." Bir kadınla çıkmayı, 'düet yapma' olarak gören bir adam için çalamamak bir faciadır. İnsan, Stan'ın söylediklerindeki seksüel ahengi hemen fark ediyor. O adeta silahsız bir keskin nişancı; copsuz bir polis gibi; ama seksüel ahengin, acısını çektiği o korkunç amaç yoksunluğu kadar önemli olduğunu sanmıyorum.

"Şimdiye kadar, kendim zevk aldığım sürece, insanların müziğimden hoşlanıp hoşlanmamaları umurumda değildi. İnsanları on dakika için etkileyebilirsin; ama bu endorfinler ya da her neyseler onlar buradalar" -Stan başını işaret etti- "Onlar sadece morfin. Onu kendim hissetmek istiyorum. Tam bir doyum istiyorum; aksi takdirde müziğim hiçbir anlam ifade etmez."

Yorgun bir halde içini çekti. "Belki bu bir kadınla ilk buluşman gibi bir şey. Eteklerin zil çalar; ama sonra o kadının sadece bir insan olduğunu öğrenirsin. Büyü gitgide yok olur ve değişir. Belki de flüt şimdi benim için sadece bir flüt. Onunla bir aşk yaşadım ve onu şimdi gerçekten olduğu gibi duyuyorum. Kim bilir?

"Her gün, çaldıklarımın kulağıma tekrar güzel gelmesi umuduyla çalmaya başlıyorum; ama yine o tizliği duyuyorum. Kendi kendime 'Stan, çıkardığın ses değişmiş olamaz. Sadece kulakların tıkandı, o kadar,' diyerek kendimi rahatlatmaya çalışıyorum. Fakat semptomlarım bana başka bir şey söylüyor. Kendime, 'Bak, insanlar etrafta multiple sklerozla ve bundan daha kötü pek çok şeyle dolaşıyorlar,' diyo-

rum, ama hiç faydası olmuyor. Bu şekilde yaşamak istemiyorum." Stan durdu ve suratı her zamankinden çok daha asık ve aciz göründü. Cennetten kovulmuş günahkâr bir melek gibi, indiği yerin şokunu atlatamıyor.

Şimdi ve Sonsuza Kadar

Stan ve günahkâr melek arasındaki fark şudur: Cennet meleklere sunulurken, insanlar kendi cennetlerini kendileri yaratmak zorundadırlar. Bunu da herkes başaramaz. Stan müziği yoluyla bir parça mutluluk yakalamayı başarmıştı. Yaratıcılığının zarar gördüğü o uğursuz güne kadar her gerçek sanatçıda olması gerektiği gibi yaratıcılığıyla yaşadı. Sonra yapan ve yaptığı arasında bir boşluk oluştu ve yapılan şey hâlâ güzel olmasına karşın, diğerlerinin taptığı onun güzelliği değildi. O boşlukta önceki tüm mutluluğu kayboldu.

Bu problem sadece Stan'a özgü değil, ya da sadece sanatçı sınıfına. Hayatın bir yönü ne kadar haz verici olsa da yarattığı tatmin duygusu sınırlıdır. Eğer insan yenilenme kaynağıyla bağlantısını koparmayacak bir yol bulmazsa, sona erer. Yenilenme hayatın başlıca gereklerindendir, sevgi ve özgürlük gibi; ama hayat o yorulmak bilmez yıkım sürecinden uzak durmak için yenilenmeye ihtiyaç duyduğundan, daha bile önemlidir. Doğada hiçbir zaman sadece yıkım bulunmaz; yaratma ve yıkım birliktedirler, öyle iç içe geçmişlerdir ki ayrılamazlar. Fiziksel düzeyde devamlı ölüyor ve doğuyoruz. Her dakika milyonlarca hücremiz, eski varoluşlarından yeni iki hücre için vazgeçerek bölünür. Yaratım, geçmiş onu arkadan yutmaya çalışsa da hayatı ileri iter.

Hepimizin bu sürece ayak uydurmaya derin bir psikolojik eğilimimiz vardır. Alice Miller bunu şöyle açıklıyor: "Şu anda karşılanabilecek ve karşılanması gereken ihtiyaçlar var-

dır... İnsanın kendini ifade etmeye olan ihtiyacı bunların arasındadır. -Kendini dünyaya gerçekten olduğu gibi göstermek- bir bebeğin ağlamasından, bir sanatçının yaratıcılığına kadar, sözle, hareketle, davranışla ve her türlü zekice ifadeyle."

Bu sözlerin anahtarı, yaşamın, tam şu anda, tatmin edici olmaya ihtiyaç duymasıdır. Ancak "şu an"ı tanımlamak o kadar da kolay değildir. Bir bakış açısına göre şu an, zamanın en ince dilimidir. Bunun tam karşıtı bir görüşe göre şu an sonsuzdur; çünkü kendini iki kez asla aynı olmayan bir nehir gibi devamlı yeniler. Schrödinger bir zamanlar, "Şu an, sonu olmayan tek şeydir," diye açıkladı.

Bir cennet yaratmak şu anda yaşamaktan başka bir şey olamaz; hem şimdi ve hem de sonsuz olan mutluluğun tadını çıkarmak. Ama bunu kim başarabilir ki? İnsan zihninin içinde yaşadığı sınırlamalar daima geçmişten kaynaklanır. Bugün ona karşı savunmaya geçtiğim şey, geçmişin acısıdır; gözümde canlandırdığım geçen yılın zaferidir; tekrar bulmak istediğim giden bir aşktır. Üstümüzde böylesine büyük baskı kuran sınırlama, yapıcı zihnin deneyimlerimizi yargılayan ve kategorilere ayıran bölgesi, zekâdır.

Zihnin bu sınırlamaları kendi güvenliği için yarattığını gördük. Tehlikeli duyguları ortadan kaldırabilir ve çocukluk korkularımızı ve önceki öfkeleri bilinçaltının karanlık dünyasına atarak kendimizi güvende hissetmemizde hayati bir rol oynarız. Her ne zaman kendimizi psikolojik olarak tehdit altında görürsek, zihin bir kararla karşı karşıya gelir. "Bu kişi beni incitecek mi? Bu duyguyu hissetmek tehlikeli mi? Gerçekten ne düşündüğümü söylemeye cüret edeyim mi? Zihnin verdiği her karar bizim geçici gerçeğimizi oluşturur.

Yaşam her gün bize yeniden meydan okuduğu için, verdiğimiz kararların ardı arkası kesilmez. En ufak bir deneyim sonucu doğan soruların sayısı son derece fazladır. Bu is-

tenen bir şey midir yoksa istenmeyen mi? Tekrarlanacak mıdır, yoksa tekrarlanmayacak mıdır? Doğru mu yanlış mı; iyi mi kötü mü; hoş mu nahoş mudur? Bir defa karar verilince gelecekte yararlanmak üzere, bu hafızaya kaydedilir. İlk ata binişimin kendimi daha iyi hissettirdiğini / iyi olduğunu / hoş olduğunu / tekrarlanmaya değer olduğunu farz edelim. Bir dahaki sefere ata binmeye karar verdiğimde, kararımı bu yargılar şekillendirecektir. Bunlar beni atın üstüne çıkmaya zorlamazlar; ama onları tamamen göz ardı da edemem.

İki yıl önce Almanya'da bir ders verdim. Büyük bir su hayvanları müzesinde çalışan bir kadın bana yaklaştı ve orada sık sık ilginç bir fenomenle karşılaştığını söyledi. Ana tanktaki kalın cam bölmeler temizlenmek için her dışarı çıkarılışında, balıklar eskiden camın bulunduğu yere kadar gidip geri dönüyorlardı, orada olmayan bir engel onları uzaklaştırıyordu. Bu gözlemden gayet etkilenmiştim. Kendi aşılmaz engellerimiz zihnimizdeki yaralardan başka bir şey değildir, başka bir yara, yüzleşilemeyecek kadar çirkin, korkunç, nefret uyandırıcı ve dehşet verici gelir. Bana on yıl önce bir kötülük yapmış eski bir düşmanımı gördüğümde, eski yaramı görmezden gelmekte güçlük çekerim. Eski yargılar otomatik olarak zihnimde bir duvar oluşturarak zuhur etmeye başlar ve benim dostum olabilecek bir insan duvarın dışında kalır, hemen reddedilir. Karşılık olarak benim soğukluğumu hissettiğinde, savunma mekanizması hareketе geçer ve biz kendimizi amaçsız, gerçekdışı birtakım engellerin arkasında saklanıyor buluruz. O an çabuk geçer ve hiçbir iletişim kurulmaz, ortadaki tek şey eskimiş anıların tekrarından ibarettir. En sinir bozucu şeyse, bana eziyet verenin dünden kalan ben olmasıdır.

Rishiler bu problemin bir ekmek bıçağı gibi yaşamı deneyim dilimlerine ayıran, her bir dilimi etiketleyip değerlendiren zekâ tarafından yaratıldığını düşünürler. Düşünme sü-

reci için gerekli bile olsa, gerçeği bölümlere ayırmanın yanlış olduğunu gördüler. Yaşam bir nehirdir, damlayan bir musluk değil. Rishiler bu yüzden zaman ve boşluğa bağlı olan tüm deneyimlerin aslında deneyim olmadığını ileri sürerler. O bir imge, bir gölge, içinde gerçek bir yaşam içermeyen bir yaşam mefhumudur. Dünyayı parçalara ayırarak, onu parmaklarımızın arasından kayan kum gibi her an kaybediyoruz. Bütün ve bu yüzden hakikaten gerçek, bir gerçekliğe sahip olmak için, insan ufak deneyimleri bir tarafa bırakarak zekânın üzerine yükselmeli. Deneyimler eski ekmek gibi bayatlarlar zaten.

"Ben Alan'ım"

Parçalara ayrılmış bir dünya yerine Rishiler bize sürekliliği sunarlar -akan bir nehir- farkındalığımızda başlayan, "oradaki" tüm nesne ve olayları yaratmak için genişleyen ve sonra yine kaynağına dönen. Rishilerin bu düşünceleri sadece onların bilinç düzeyine yükselerek ölçülebilir. Gelin onların haklı olduklarını varsayalım. O zaman, bir an için bile olsa, onların gördüklerini görmek mümkün olurdu. Oregon' dan bildiğim, şimdi kırklarında olan bir öğretmen böyle bir deneyimi meditasyon yaparken yaşadı. Deneyim alışıldık bir biçimde başladı:

"Bir sabah meditasyon yapmaya başladığımda, güçlü bir mıknatısın beni kendime doğru çektiğini hissettim. Birkaç dakika benim herhangi bir çabam olmaksızın, dış dünya tamamen yok oluncaya kadar daha da derinlere dalmaya devam ettim. Nefes alışım yavaşlamış; fakat zihnim uyanık bir şekilde oturuyordum. Benliğimin, beraberinde zaman, boşluk, yön ve düşünceleri de alarak geri çekildiği bir noktaya geldiğimi biliyordum.

Bu safhada insan genellikle bu sessizliği deneyimlemeye devam eder ya da ani bir düşünce ya da hisle taşınarak zihnin yüzeyinin ötesine yükselir. Ancak bu sefer yeni bir şey olmuştu.

Tamamen yeknesak bir sessizlik alanından belli belirsiz bir farkındalık noktası doğdu. Bu hoş bir "ben olma" duygusuydu, bir demet kişisel bilinç ve tüm bunlarla birlikte sadece "dönüşüm" olarak tanımlayabileceğim o duygu geldi. Bu his bir kıvılcım etkisi yaratmış olmalı ki birden büyük bir ışıkla çevrelendim. Işıktan başka bir şey yoktu ve ben bunun gözle görülür hale gelmiş zekâ ya da bilinç olduğunu biliyordum.

Gözlerim kapalı bir halde oturuyor olsam da dışımdaki her şeyin aynı parlak beyaz ışıktan ibaret olduğunu biliyordum. Vücudum, masalar ve sandalyeler, duvarlar ve pencereler, bina ve onun ötesindeki her şey, hayatla birlikte titreşen bu dâhi ışıkla yoğrulmuştu. Bir iki dakika sonra ışık giderek yok oldu. Yalnızdım, sessizlik içinde oturuyordum; ama bu kez her şey farklıydı, dünyayı yutmuş gibiydim ve ilk kez kendimi doymuş hissettim."

Arkadaşımın böylesine sıra dışı bir deneyimi normal bulması beni daha da çok şaşırttı. Görüşünü aydınlatan "dönüşüm"ün aynı zamanda "kendini yansıtma" olarak adlandırılabileceğini söyledi. Diğer bir deyişle, görüş alanının o cazibeli yüzeyinin arkasında, kendisinin görüntüsünü yakaladığını hissetti. Bir ömür boyu "oradaki" şeylerle zihnini meşgul ettikten sonra sonunda göreni gördü. Ancak onun farkındalığının iç "dönüşümü"nün ne olduğu ve ışık ve zihin, hiçbir şey ve her şeyin bir olduğu o yere kendimizi nasıl taşıyacağımızla daha yakından ilgilenmezsek, yaşadığı deneyimi tam anlamıyla kavrayamayız.

Modern fizikçilerin doğadaki en belli başlı güçleri tanımlamak için kullandıkları *"Alan" (field)* kelimesinin eski Hindistan'da ilahi bir kelime olması oldukça şaşırtıcı. Lord

Krishna Bhagavad-Gita'da savaşçı Arjuna'ya şükranlarını bildirirken "Beni alan olarak ve alanı bilen olarak bil" der. Sanskritçe bir kelime olan kshetra savaş alanı anlamına gelebilir (Arjuna ve Krishna iki muazzam ordu birbirine girmeden önce savaş alanında konuşuyorlardı); fakat kshetranın daha derin anlamı fizikçilerin "quantum alanı" ya da "elektromanyetik alan" dedikleri kavramlara çok yakındır. Bu alanlar sonsuz ve yayılmacıdırlar ve onlarsız gerçek var olmazdı. Lord Krishna kendisi hakkında da aynı şeyi söylüyordu.

Bir ışık fotonundan önce bir ışık alanı olmalıdır; bir elektrondan önce elektrik alanı; bir çubuk mıknatıstan önce dünyanın manyetik alanı. Arkadaşımın etrafındaki her şeyin kaynağı olarak gördüğü ışık alanı, fiziksel bir alan değil, bir farkındalık alanıydı. Bilincini ışık olarak algılıyordu; ama bu sıradan bir algılamadan göründüğü kadar farklı değildir. Işığı gördüğümüzde, beyinlerimiz alandan belli bazı nitelikleri seçiyor ve bunları ışık olarak yorumluyorlar. Aslında, gördüğümüz, dokunduğumuz, duyduğumuz, tattığımız ya da kokladığımız her şey alandaki sonsuz titreşen enerji deposundan seçilmiştir.

Bir gül yaprağı ve bir gül dikenini düşünün. İkisi de aynı güneş ışığıyla beslenir, güneşin sonsuz ışık tayfıyla devamlı bombardımana tutulurlar. Fotosentez temelde ikisinde de aynıdır ve eğer hücresel yapılarını araştırırsanız, hemen hemen aynı moleküllere sahip olduklarını ve DNA'larının birbirinin tamamıyla aynısı olduğunu görürsünüz.

Bir yaprak ve diken arasındaki fark, bir seçim meselesidir. Diken güneş ışığını alır ve onu sert, keskin ve sivri uçlu bir şeye dönüştürür. Yaprak güneş ışığını alır ve onu yumuşak, yuvarlak ve şeffaf bir şeye döndürür. Güneş ışığının kendisinde bu niteliklerin hiçbiri yoktur. Işığın sert ya da yumuşak, keskin ya da yuvarlak olduğunu iddia edebilir misiniz? Bir şekilde, çeşitli nitelikler onun "içine" var oldukla-

rını belli etmeseler de, alandan dışarı verilirler. Alanın gösterdiği imkânlar olarak vardırlar.

Gül gibi, hayatıma alan değişimlerine göre şekil vererek ben de seçim yapıyorum. Bir farkındalık düzeyinde -derin uyku- ışıkla hiçbir şekilde ilişkim yoktur. Rüya görme durumunda, kafamda ışığın görüntülerini üretirim. Uyanıklık halinde ışık "orada" görünür. Gerçekte ışık daima alanın bir potansiyelidir; zihin tarafından faaliyete geçirilmeyi bekler. Alanın bir nesne olmadığı iyi anlaşılmalıdır. O bizim nesnelere verdiğimiz şekildir. Bunu kendimize kanıtlamak için, tümümüzün sahip olduğu yaratıcı yeteneklerden yoksun olan insanlara dönebiliriz. *Tinker Vadisi*'ndeki Yolcu adlı kitabında *Annie Dillard* doğuştan kör, boşluk, ölçü, uzaklık, vb. pek çok niteliği kapsayan bir dünyada yaşamayan insan sınıfından bahseder. Birkaç on yıl önce, göz operatörleri kataraktları ilk kez güvenli bir şekilde almaya başladıklarında, doğuştan kör insanlara bir gecede görme duyularını geri verdiler. Birden ışığa kavuşan bu insanlar kendilerini özgür hissetmediler. Dillard, " Her iki cinsiyetten ve her yaştan hastaların büyük bir çoğunluğunun uzay hakkında hiçbir fikirleri yoktu," diye yazıyor. "Şekil, mesafe ve boyut sadece anlamsız hecelerden ibaretti. Bir hastada 'Hiç derinlik duygusu yoktu, onu yuvarlaklıkla karıştırıyordu.'

Doktor başka bir hastadan bahsederken 'Onda hiç boyut hissi yoktu; hatta dokunuş yardımıyla hissedebileceği dar sınırlarda bile' diye yazıyor. Bu yüzden annesinin ne kadar büyük olduğunu sorduğumda, ellerini açmak yerine işaretparmaklarını birkaç inç birbirinden ayırdı.'"

Bir hasta küp ve küre arasındaki farkı, ikisine de diliyle dokunarak söyleyebiliyordu. Ameliyattan sonra aynı objelere baktı ve görerek onları ayıramadı. Başka bir hasta limonatanın "kare" şeklinde olduğunu söyledi; çünkü kare şeklindeki objelerin ellerinde yarattığı batma hissine benzer bir hissi, limonata dilinde yaratmıştı.

Görme duyusunu yeni kazanmış biri karmaşık bir dünyayla karşı karşıya gelir; çünkü hepimizin garanti kabul ettiğimiz görsel yaratıcılıktan yoksundur. Görüş şekillendirilmemiş bir vaziyette kucaklarına bırakıldı; bu onun, zihnin onu şekillendirmeden önceki halidir. Bazı hastalar bir evin onun içindeki odalardan birinden daha büyük olduğunu fark etmediler. Bir mil uzaktaki bir bina onlara yandaki kadar yakın göründü. Bir sandalyenin arkasında yürüyen bir köpek, artık odada değildi. Şekiller renkli, düz yamalar gibiydi ve bazı hastalar bir ağacı geçip, arkalarını döndüklerinde, ağacın şimdi arkalarında kalmış olduğunu görünce çok şaşırırlardı. Dillard "Görmenin, yeni görmeye başlayan biri için anlamı olmayan saf bir duygu" olduğunu söyler. Anlam katmak bazılarına çok fazla geldi. Yalnızken gözlerini kapattılar; nesneleri elleri ve dilleriyle hissettiler; başlarının dönmesini önlemek için merdivenleri gözleri kapalı çıktılar. Görsel imajlar, hemen hemen hepsinin, doğuştan kör olanlarda çok gelişmiş olan dinginlik duygusunu kaybetmesine neden oldu. Tüm yaşamları boyunca izlenmiş olduklarını keşfetmek onlar için özellikle rahatsızlık verici olmuştu; çünkü bu körlere tamamen yabancı olan bir olguydu.

Sonunda bazıları diğerlerinden daha iyi uyum sağladı. Dünyadaki herkesin farklı bir yüze sahip olması onlar için hem hayret verici hem de harika bir şeydi; cennetin ve dünyanın büyüklüğünü fark etmek dehşet vericiydi. Fakat uzay en anlaşılmazıydı. Bir kıza bazı resimler ve fotoğraflar gösterildi. "Niye üstlerine bu karanlık işaretleri koyuyorlar?" diye sordu. Annesi "Onlar karanlık işaretler değil," diye açıkladı," onlar gölgeler. Bu, gözün nesnelerin bir şekle sahip olduklarını bilmesinin bir yolu. Eğer gölgeler olmasaydı, pek çok şey düz görünürdü." Kız cevap verdi, "Şey, bu nesnelerin görünüş şekli." "Her şey bu karanlık yamalarla düz görünüyor:"

Dünyanın o her zamanki haline çok alıştık diye bu onun halen var olduğu anlamına gelmiyor. Diğer insanlar eğer bizim görüş kodumuzu kabul etmiyorlarsa, bizim gerçeklik kodumuzu da kabul etmeyebilirler. Göz, zihnin bilmediği bir şeyi görmeyi reddeder. İlk kez sinema filmi izlediklerinde lokomotif görüntüsünün duvardan dışarı çıkacağını sanarak panik içinde sinemadan dışarı fırlayan kişiler hakkında anlatılan hikâyeleri; Afrika'daki pigmelerin ilk kez sahraya çıktıklarında uzaktaki su bufalolarının iki inç boyda olduklarını sanmalarına dair ve kendi resimlerine bakan Eskimoların yüzlerini göremediklerine, sadece gri ve siyah lekeler gördüklerine dair hikâyeleri hatırlıyorum. Bunlar "ilkel" tepkiler değil; fakat başka bir koddan gelen, başka bir dünyadan gelen tepkiler. Her insanın kabul ettiği bir kod vardır. İnsan ırkı görüş kodlarına mahkûmsa da, rishiler bize istediğimiz kodu seçmekte özgür olduğumuzu söylerler.

Farkındalık Kumaşını Dokumak

Rishilerin bunu böylesine açık görmelerinin nedeni, dünyaya ait deneyimlerinin herhangi bir algı kodunun bağlayıcı etkisinden bağımsız olmalarıdır. Alandan bazı parçalar seçmediler; onu bir bütün olarak gördüler. Rishiler dikkatlerini onun bütünlüğünü görmek için alana çevirdiklerinde alanın saf bir farkındalık olduğunu, kafalarımızı dolduran zihinsel olayların aynısı olduğunu anladılar.

"Saf" biçimlenmemiş demektir ve meditasyondaki hareketsiz sessizlikle aynı şeydir. Alanda biçimlenmemiş olarak var olan saf farkındalık titreşmeye başlar ve böyle yaparak kendini görünen bir evrene dönüştürür. Bir düşünce, bu zihinsel işlevlerin içindeki bir titreşim olarak düşünülebilir ve bir atom, kafalarımızın dışında da olsa ve maddenin tüm izlerini taşısa da böyle düşünülebilir. Rishiler bu izlerin bir al-

datmaca olduğunu söylerler. Atomlar, moleküller, ışık fotonları, yıldızlar, gezegenler -tüm yaratılanlar- aynı şeyden, saf farkındalıktan şekillenmiştir.

Eski Hindistan'daki bu görüşe inanmak zor ve doğruluğu ancak daha yüksek bilinç düzeylerinde ölçülebilir. Yine de aradaki bağlantıyı sağlayacak bir kavram var; alan; ve o bizi en azından rishilerin dünyasının sınırına kadar götürebilir.

Son elli yılda, madde ve enerjinin sabit ve durağan olmadığı anlaşıldığında alan kavramı fizikte çok önemli bir yere geldi. Çünkü elinizde bir tenis topu tutabilirsiniz ve mantığınız size tenis topunun en küçük parçasını da tuttuğunuzu söyler. Ama maddenin en ufak parçaları olan basit tanecikler katı ya da sabit değildirler.

Bir tenis topunu doğru olarak görmek için, insan onun bir arı sürüsü olduğunu hayal etmek zorundadır. Her arı öyle hızlı uçar ki, dört temmuzda karanlıkta süzülen bir havai fişek gibi bir ışık hüzmesi oluşturur. Görünür bir iz bırakmalarının yanı sıra her arı aynı zamanda hissedebileceğiniz izler de bırakır. Böylece, siz yerini belirleyene kadar görüş alanınızın dışına da çıksa, gözleriniz ve elleriniz hâlâ arının nerede olduğunu görüp hissedebilir. Temel kuantum gerçeğini, basit taneciklerin zamanda ve uzayda belirli bir yerde varmış gibi görünseler de aslında orada bulunmadıklarını söyleyen ünlü Belirsizlik Prensibi'ni, kabaca açıkladık. Bir arı onu her yakalamaya kalkışışınızda yok olur, ondan geriye kalan tek şey izleridir. Fizikçiler var olan her şeyin devamlı surette yok olması düşüncesini pek sevmezler; ama ne kadar zor olsa da bununla yaşamayı öğrendiler. Tutunabilecekleri katı bir taneciğe sahip olmak yerine, tüm bulabildikleri olasılıklardı ve tüm olasılıklar bir araya getirildiğinde sonuç bir alandı.

Esasen bir alan, ölçülecek birtakım değişkenlerden ibarettir. Bir kuramsal zerrenin kütle, momentum, simetri, de-

vir gibi özellikleri vardır ve bunların hepsi matematiksel bir doğrulukla hesaplanabilir. İnsan uçan bir arı hakkındaki her şeyi onu durdurmadan bilebilir. Bu nedenle bir tenis topu duyguların hâkimiyetindeki bir düzeyde tamamen güvenli, katı ve gerçek görünürken, duyguların giremediği bir düzeyde tamamen hayali ve gerçekdışı görünür. Bir rishi gibi bir fizikçi de var olan şeyler, olası şeyler ve hiçlik arasında manevra yapar. Lord Krishna "alan" sözcüğünü bir fizikçiyle aynı niyetle kullanır: İkisi de doğanın bütünlüğünü ifade etmeye çalışırlar. Bir alan, bir atomdan yıldıza kadar herhangi bir şeyi tanımlamanın en mükemmel yoludur; çünkü tüm olası tanımları içinde barındırır. Bu, gözünüzün görebildiği herhangi bir şeyin başka bir şey olmasının olası olduğunu ifade eder. Aslında, bu garip sonuçtan kurtulmanın bir yolu yoktur; çünkü alan düzeyinde görme ve yaratma birbirlerinin içinde erirler. Ünlü Princeton Üniversitesi fizikçilerinden John Wheeler şöyle yazıyor: "Biz evrenin 'orada' olduğunu ve kalın bir cam ekranın ardından güvenli bir şekilde herhangi bir kişisel ilişki kurmaksızın gözlenebileceğini düşünürdük. Quantum teorisi gerçeğin bundan oldukça farklı olduğunu söylüyor... Gözleyen gitgide artarak katılıma teşvik edilir. Garip bir şekilde, bu katılımlı bir evrendir."

Evrenin sabit bir yapısının olmaması dehşet verici gelebilir; ama belirsizlik prensibi yaratıcılık prensibi gibidir. "Boşluk", "hiçbir şeylik" ve "yıldızlar arası uzay" gibi kelimeler korku yaymak zorunda değil; bunlar günlük hayattan yaratıcı kavramlar. Wheeler "Üç beysbol hakeminin bir öğleden sonra bira içerek notlarını karşılaştırdıklarından bahseden hikâyeyi çok severim," diye yazıyor. "Bir hakem 'Onları nasıl görüyorsam öyle hitap ediyorum' der. Bir sonraki hakem 'Onlara gerçekten oldukları gibi hitap ediyorum' der. Üçüncü hakem 'Ben onlara hitap edinceye dek onlar bir hiçler' der."

Rishiler görmenin yaratıcı yönüne kuantum fizikçilerinden daha büyük önem verdiler. Her şeyden önce gözlemci-

nin bir atomdan on milyonla yüz milyon kat arası küçük olan kuantum alanı üzerindeki etkisini artırdılar. Kuramsal bir zerreyle saklambaç oynamak bütün olarak yaşamla saklambaç oynamak haline geldi.

Fizik bu büyük sahaya nadiren girdi. Yine de kontrollü çalışmalar sıradan insanların düşüncelerini doğaya yansıttıklarını gösterdi. Princeton'un mühendislik bölümünden iki araştırmacı, *Robert G. Jahn* ve *Brenda J. Dunne,* bir makinenin önünde oturan gönüllülerin, dikkatlerinin gücüyle makinenin çalışmasını etkileyebildiğini gösterdiler. Bu deneyler, Jahn ve Dunne'un belgelere dayanan *Gerçeğin Sınırları* adlı kitaplarında yer alır.

Benzeri deneylerde Princeton ekibi sıradan insanların aynı zamanda telepatik olarak birbirlerine mesaj taşıyabildiklerini gösterdi, mesajı alan insan ne kadar uzak olursa olsun. Bazı durumlarda, mesajların gönderilmeden üç gün önce alınmış oldukları gözlendi. Biz zihinlerimizce yansıtılan üçboyutlu bir sinemada yaşıyor olabilirdik.

Gerçekte biz üçboyutlu sinemayız. Ondan bağımsız değiliz, o zihnimize işlemiştir, aldatılmaksızın onu görmenin tek yolu onu göreni görmektir. Herkes, Lord Krishna'nın dediği gibi "Beni alan olarak bil, alanı bilen olarak bil" diyebilir. Şair *Tagore* kendi kozmik statüsünün nasıl bir şey olduğunu tamamen anlamıştı:

"Gündüz ve gece boyunca benim damarlarımda akan aynı yaşam nehri, dünyada da akar ve ritmik olarak dans eder.

Sevinç içinde, toprağın tozuna karışan ve yaprakların ve çiçeklerin telaşlı dalgalarına giren de aynı yaşamdır."

Eğer var olan her şey alansa, o zaman evrene hâkim olan inanılmaz şevk, maddenin her zerresinde ve düşüncenin her tohumunda da olmalı. Hayır, o, madde ve düşüncenin var olabildiği olabilirliklerde olmalı. Rishilerin dediği gibi, tüm yaratılanların yeri, saf farkındalığın içindedir; ama o zaman biz ve tüm her şey de oradadır.

"Zekânın Hatası"

Vedik düşünce ve modern fizik arasındaki benzerlikler üzerinde duruyorum; çünkü geçmişte bu alanda çok fazla yanlış anlamalar oldu. Yetmişlerin sonunda kuantum teorisinin mistiklerin ve Budizm ve Taoizmin bilgelerinden kaynaklandığını iddia etmek moda haline geldi. Pek çok insan bunu Doğu bilgeliğinin modern fizik terimleriyle yorumlanabileceği ve tam tersinin de mümkün olduğu şeklinde anladı. Doğu ve Batı arasında bir köprü kurulabileceğine dair bir umut ışığı doğdu ve bu köprüden her iki dünya görüşünün de faydalanacağı düşünüldü.

Ancak kısa zamanda, profesyonel fizikçilerden tüm bu fikri kötüleyen bir tepki geldi. Onlara göre kuantum alanı katı bir gerçekken, mistiklerin bakış açıları son derece yumuşaktı. Kuantum zerreleri ve leptonlar gibi şeylerin davranışını tahmin eden kompleks ve uzmanlaşmış matematiğin insan davranışıyla uzaktan yakından alakası olmadığı tartışıldı. Zihnin bir kuantum temelinin olduğunu ileri sürmek; düşünceler ve atomdan küçük parçalar tamamen farklı alanlarda varlık gösterdiği için bir fanteziydi. Fizikle herhangi bir köprü kurmak mümkün değildi; kaldı ki çoğu fizikçi bunu denemek bile istemiyordu. (Bu konuda sessiz kalsalar da geleneksel Budistlerin de içinde bir korku vardı; çünkü dinlerinin yeniden doğum sırasında kirlenen ruhların kurtuluşunu merkez aldığını gördüler. Kuantum teorisiyle bu amaç arasında bir bağlantı kuramadılar ve bu yüzden onların da köprü kurma konusundaki arzuları çok azdı.)

Umarım mistisizm ve kuantum teorisinin gerçek orijinallerine ve amaçlarına uygun olup olmadığını tartışmakla işleri daha da yokuşa sürmem. Vedikler ve onların izinden giden Taocular ve Budistler mistik değillerdi; onlar hepimizin içinde yaşadığımız aynı dünyanın uyanık gözlemcileriydiler. Öznel bakış açıları ve içe doğuşlarla uğraşmadılar;

onların zihni öznellik ve nesnelliğin birleştiği o noktaya odaklanmıştı. Bu onlara, kendi bilinçlerinin hepimizin "orada" olarak algıladığımız taşlara, ağaçlara, dağlara ve yıldızlara dönüştüğünü gözlemledikleri özel bir perspektif verdi.

Gerçeğin herkesin kendi yarattığı bir şey olduğunu kanıtlamak için elimden geleni yaptım. İnsanlar bunu hiçbir zaman entelektüel düzeyde anlayamayacaklar. Bu tecrübe edilmeli ve özümsenmeli. Zekâ, şüphe, inkâr ve korku bariyerleri oluşturarak, boş bir mistisizme doğru direkt bir ruhsal deneyimi azalttı ve insanların böyle bir deneyimin aslında ne kadar gerekli olduğunu anlamalarını çok zorlaştırdı. Eğer onu tanımlamaya kalkarsam, ruhsal bir deneyim saf farkındalığın kendini gerçeğin yapıcısı olarak ortaya koyduğu bir deneyimdir. Hayatlarımızla başka ne bundan daha alakalı olabilir ki? Gerçek bizden, rüya gören birinden rüyaların, şenlik ateşinden ışığın döküldüğü gibi dökülüyor. Bir kez bu süreç üzerinde kontrol sağladık mı kendimizi tekrar özgürlük ve bütünlük durumuna sokabiliriz; diğer bir deyişle kendimizi tekrar cennete sokarız.

Doğu ve Batıdaki ruhsal deneyim noksanlığı, insan yaşamının daha büyük emellerini paramparça etti. Bir guru, öğrencilerine "Tüm acılarınız tek bir batıl inançtan kaynaklanıyor," dedi. "Dünya sizin içinizde yaşarken, siz kendinizin dünyanın içinde yaşadığınıza inanıyorsunuz." Eski rishiler daha da ileri giderek hayatın her alanındaki mükemmeliyetin *Pragya - Paradha,* yani *"zekânın hatası"* yüzünden kurban edildiğini söylediler. Zekânın, çok uzak geçmişte başlayıp modern zamanlarda doruğa çıkan dünyayı keşfetme ihtiyacı, bizi yaradılışın öyle farklı çeşitlerine götürdü ki, yaradılışın kaynağı -kendi farkındalığımız- gözden kaybedildi. Mutluluk ve sonsuz büyüme, tam bağımsızlık ve sınırsız güçle ilgili iç deneyimler "mistik" oldu. Hiç kimse bu deneyimleri kendiliğinden yaşamaz; aksine, bu deneyimlerin mümkün olduğu farkındalık düzeyine gelmek yıllar süren meditasyon-

larla mümkündür. Buraya kadar, "orada" katı gerçeği öyle zorlayıcı bir hal aldı ki, ruha pek bir yer kalmadı. Belki de başından beri ruhun varlığı bir batıl inançtı.

Ruhsal körelmenin şu an içinde bulunduğu durum sürekli olmak zorunda değil; "zekânın hatası" düzeltilebilir. Aslında, ortada iyimser olmak için haddinden fazla neden var. Problemlerimizi bir tek nedene indirgemek bile başlı başına bir adım. O zaman hatamızı nasıl düzeltebiliriz? Sadece akılsızlıkla sonuçlanacak olan, zekâdan tamamen vazgeçmekle değil. Zekâ farkındalığın o hassas dengesindeki uygun yerini almalıdır. Tekrarlanan saf bir farkındalık deneyimi bu düzeltmeyi sağlayacaktır.

Tüm cepheleri dengedeyken insan farkındalığı, kendini yaşamın her iki yarısını da yaşarken bulur; mutlak bir Benlik hali ve göreceli bir benlik durumu. Saf farkındalığımızla bağlantıda kalmayı sürdürerek, "oradaki" güzel ve değişik dünyanın tadını tam anlamıyla çıkarabiliriz. Doğanın aynası bize kendi iç mutluluğumuzu yansıtacaktır. Şair *W. B Yeats "Biz, içimizdeki her şey, dışımızdaki bir şeylerle bağlantı halindeyken mutluyuzdur,"* diye yazar. *"Bağlantı"* sözcüğü iki şey arasındaki benzerlik anlamına geldiği gibi, aynı zamanda bir iletişim akışı demektir. Farkındalık tamamen dengede olduğu zaman dış dünyayla iletişim enstantane ve otomatiktir. Sadece bir düşünceyle gerçekleşir.

Güney Afrikalı yazar Laurens Van der Post çalılıklar arasında yaşayan yerlilerin arasına gittiği bir yolculuktan bahsediyor. Kamplarına gitti ve özellikle hoşlandığı yaşlı bir kabile reisinin etrafında oturan adamlar buldu. Yaşlı adam gözleri kapalı ve dalıp gitmiş bir vaziyette oturuyordu. Van der Post onun ne yaptığını sordu ve seyircilerden biri, *"Şişt, o önemli bir şey yapıyor. Bulut yapıyor"* dedi. Rishiler, sizin ve benim de, bulut yapıcı olmak için dünyaya geldiğimizi söylerler. Ancak iç tabiatımızın kontrolünü tekrar kazanıncaya kadar tüm doğaya yansıttığımız dengesizlikleri asla çözemeyeceğiz.

Fasit Daire

Son zamanlarda çok sayıda insanın bağımlılık konusuyla bu kadar ilgilenmesini çok anlamlı buluyorum. Bana göre bağımlılıklar, insanın eski şartlarını koruma ve özgürleşme duyguları arasındaki derin çatışma demektir. Bağımlıların "alışkanlığı" yeni bir hayatın gelmesine izin vermektense, eski gerçeklere sımsıkı tutunan tüm alışkanlıkların abartılmış bir versiyonudur. Bağımlılığın ana nedenleri hararetle tartışılır; ama sendromun bir cephesi de başka şekillerde mutluluk bulamayan insanlara zevk vermesidir. Alice Miller'in dediği gibi "Çocukken derin duygularını baskı altında tutan insanlar sık sık -en azından kısa bir süre için- bu kaybolmuş derinlik deneyimlerini alkol ve uyuşturucuların yardımıyla tekrar kazanmaya çalışırlar".

Sanırım pek çok insanın, benliklerini hissetme duyularını büyük oranda uyuşturdukları aşikâr. Toplumumuzda güçlü duyguları göstermek genellikle kabul gören bir davranış değildir; kendi kendimizi kontrol altında tutmaya daha fazla önem verilir. Sonuç olarak çoğumuz duygularımızın kabardığına dair en ufak bir belirti gördüğümüzde panikleme noktasına varabiliriz. Duygularımızı sürekli inkâr etmek, bize çocukluğumuzda öğretilmiştir ve şimdi de kendimizi inkâr etmek için anormal bir baskı kullanırız.

Bağımlılık bu problemi, zevke izin vererek ve aynı zamanda zevkin sinsi ve suçtan uzak olduğuna bizi ikna ederek "çözer". Hastalarımdan biri yıllarca Boston'daki en kötü eroin inlerinde gizli bir yaşam sürdürdü. "Varoşlardaki atış galerilerine gittiğimde çeşitli karakterler oynadım" dedi.

"Bazen takım elbiselerim üzerimde BMW'mi sürdüm; bazen askeri elbiseler ya da paçavralar giydim. Son nefeslerine kadar eroin dilenerek ölen insanlar gördüm. Hem polisin hem de esrar satıcılarının yakın gözetimi altındaydım; ancak iki grup da kimin nesi olduğumu çıkaramamıştı. Terk

edilmiş evlerde uyudum, vurma emri alan on yaşındaki çocuklarla sokaklarda yürüdüm.

Günde yirmi paket eroin alma alışkanlığımın olduğunu söylesem, bunun gerçekten ne demek olduğunu anlayamazsın," dedi gözlerindeki anlaşılmaz ifadeyle. "Genelde ikiyle beş arası, belki de on paket alınır. Bir insan bu kadar fazla eroin alırsa iyileşme şansı yüzde birden daha azdır. Ben bir yıldan fazla bir süre günde yirmi paket aldım ve hayatta kaldım." Bu adam alışkanlığının ona verdiği mutluluk konusunda, en azından dıştan bakıldığında, çok dürüsttü. Eroini ilk enjekte ettiği andan itibaren içini uzun süren bir zevk kapladı. Çeşitli karakterlere girebilme yeteneği ona ikinci bir yasak zevk kaynağı vermişti. Hiçbir karakterine sadık kalmak zorunda olmadığından, ara sıra ona belki de başından beri gerçek olmadığını söyleyen kendinden şüphe etme duygusundan kurtulabiliyordu. Alışkanlığı dışarıdan çok korkunç görünse de sabah dişlerini fırçalamadan önce viskiye saldıran bir alkolikten pek de farklı değil. İkisi de mutluluk ve suçluluğun kancasına takılmışlardır. Her tür zorlayıcı davranış, zevkin tek başına başaramayacağı ümitsiz bir tekrardan ibarettir. Alkolikler ve eroin bağımlıları, yiyecek bağımlıları ve hırsızlar her seferinde, başka bir insanda utanç verici bulacakları davranışlarına geri dönerler.

Utanç verici buldukları genellikle zevkin kendisidir; bu yüzden tatminsizliği yaratan zevklerin peşinden koşmaktan başka alternatifleri yoktur. Bir psikoterapistin dediği gibi, "Başından beri istemediğin bir şeyden hiçbir zaman yeteri kadarına sahip olamazsın". En yoğun bir zevk bile, insan zevkin ne olduğuna dair net bir fikre sahipse bağımlılık yaratıcı değildir. Ancak belli bir çeşit kişiliğin, kötü hissetmekle iyi hissetmeyi birbirine karıştırmaktan başka şansı yoktur. Suçluluk duygusunun beraberinde uyuşturucuların verdiği sarsıntı vardır ve suçluluk unsuru olmasaydı sarsıntı tüm cazibesini kaybederdi.

Kültürümüzde bağımlılara acınır, küçük görülür ve toplumumuz onları hasta mı, aykırı mı kabul edeceğine henüz karar vermemiştir. Aynı zamanda derin bir belirsizlik de vardır. Kendi kendini kontrol yeteneğinin kaybı korkunç, ama içten içe de baştan çıkarıcıdır. Sonunda çok yüksek bir bedel ödemek olmasaydı kim bu kadar zevkin vücuduna dolmasına karşı çıkardı ki? Bu bizim açımızdan tam bir kaçış değil. Sanırım bağımlılığın temelinde, aynı zamanda bir ihtiyaç olan zevke duyulan derin bir nostalji yatar. Şartlarımız her ne olursa olsun zevk aramak kötü bir şey değildir. Herkesin hayatı arzularla yönlendirilir. Fakat hemen hemen kimse suçluluk, bencillik ve "bu pek uzun süremeyecek kadar iyi" his tarafından gölgelenmeden derin bir tatmin yaşayamaz.

Eğer bağımlılar hepimizin paylaştığı fantezi oyunu oynuyorlarsa o zaman ne hasta, ne de aykırılar. Rishiler tarafından konan teşhise başvurmak ve bağımlılığın bir hatanın sonucu olduğunu söylemek istiyorum. Bağımlı kendi icatlarının dairesel tuzağına düşmüştür; suçluluk hissini yok edecek kadar zevk duyamaz; onu bir sonraki dozu almaktan uzak tutacak kadar suçluluk çekmez. Bu iki duygu sürekli birbirleriyle bitmeyen bir dans içindedirler. Burada karşımıza çıkan, hata yapan zekâya ilişkin başka bir örnektir. Fasit daire, bağımlı kişinin bölünmüş farkındalığını kendi kendini iyileştiremeyeceğine dair inancına bağlıdır. Ancak rishiler farkındalığın çok güçlü olduğunu ve kendisi dahil her şeyi iyileştirebileceğini söylerler. Şimdi bağımlılığın çözümünün bu noktada olup olmadığını görelim.

Uyuşturucu bağımlılığı konusunda uzman olan Los Angeles'li bir terapist Evelyn Silvers hastalarıyla onları şiddetli arzularının esaretinden kurtarmanın harika bir yolunu yaratmayı öğrendi. Hastalarını hayatlarını mahveden eroin, alkol, kokain ya da sakinleştiriciler gibi işlev gören "beyin uyuşturucuları" üretmeye teşvik etti.

1976'da Silvers farklı bir probleme, kronik ağrıya eğilmişti. Vücudun morfin ve diğer uyuşturuculardan çok daha fazla etkili olan iç sakinleştiricilere sahip olduğunun keşfedilmesi büyük bir yankı uyandırmıştı. Silvers bu buluştan esinlenerek uzun süreli migren, artrit ve sırt ağrılarından mustarip olanlara çok etkili bir rahatlama sağlayacak bir yol bulmuştu. Bu, vücudun hepimizin başvurduğu sakinleştiricilerine başvurmak gibi gelebilir. Fakat bizim kullanımımız gönüllü değildir ve bu sahadaki çok az sayıdaki araştırmacı, belki de hiç, endorfinlerin gerçekte nasıl çalışmaya başladığını bildiğini iddia edebilir. Endorfinler, üzerinde tahmin yürütülmesi çok zor kimyasallardır. Belli koşullar altında, bir savaşta yaralanmak, ya da araba kazasında yaralanmak gibi, vücut saatlerce hiçbir acı hissetmeyebilir; ancak diğer zamanlarda hafif bir baş ağrısı ya da diş ağrısına dayanmak imkânsız olabilir. Bu belirsizlikle çevrelenmiş Silvers son derece basit bir yaklaşım geliştirdi. Otoriter bir ses tonuyla hastalarına beynin iç eczanesinin tüm bozuklukları iyileştirebilecek güçte olduğunu söyledi. Onlara en dayanılmaz kronik ağrıları başarıyla geçirecek "beyin uyuşturucularını" devreye sokmak için basit bir teknik göstereceğini söyledi. Sonra her hastaya gözlerini kapamalarını ve kafalarının içinde endorfin yaratmaya başladıklarını hayal etmelerini ancak henüz onu salgılamamalarını söyledi. Acıları dindirecek doz uygun bir düzeye getirilmeliydi. Sonraki birkaç dakika hastalarını beklemede bıraktı, bu arada onlar dozun giderek arttığını hissettiler ve sonunda Silvers hastalarına işaret verdi ve her biri zihinsel olarak kan dolaşımlarına bir miktar endorfin enjekte ettiler.

Bu noktada, hemen hemen herkes morfin almışçasına büyük bir rahatlama hissetti. Önceki hiçbir tedaviye cevap vermeyen kronik ağrı ya azalmış ya da tamamen yok olmuştu. Bu tekniği kendi kendilerine nasıl uygulayacaklarını öğrenerek evlerine giden hastaların çoğu daha önce kullandık-

ları ağrı kesicileri tamamen bıraktılar. Silvers'in başka bir gözlemi daha oldu; kronik ağrıları olan bir hastası, aynı zamanda uyuşturucu bağımlısıysa, bu tekniği kullanarak ağrılarıyla birlikte uyuşturucuya olan şiddetli arzusunu da yok edebiliyordu. Bu yirmi yıldır uyuşturucu kullanan hastalarda bile olumlu sonuç verdi. 1986'da Silvers metotlarını en sıkı bağımlılarda test edecek kadar kendinden emindi.

Beşle kırk yıl arası zamanlarını tek başına kokain, alkol, valium ya da eroinin ya da bunların kombinasyonunun kancasında harcayan yirmi yetişkin seçti. Hepsi de kullandıkları dozlardan tatmin olmanın çok ötesine geçmiş umutsuz insanlardı. Uyuşturucuları derin suçluluk duygularından kurtulmak ve fiziksel acılarını hafifletmek için kullanıyorlardı. Çoğu aile hayatlarını ve kariyerlerini mahvetmişti.

Silvers gruba standart tekniğini öğretti; fakat beynin kendi ağrı kesicilerini kendisinin ürettiğini söyledikten sonra ürettiği şeyin etkisinin, sokaklarda satılan uyuşturuculara eşdeğer olduğunu söyledi. Bağımlıları hiçbir yan etkisi olmayan saf uyuşturucuya kavuşturmanın yanında beynin eczanesi, bağımlının kendini suçlu hissetmesini artık gereksiz hale getirecekti. Silvers gruba, "Uyuşturucuları geçerli bir neden için kullanıyordunuz. Küfürler ettiğimiz uyuşturucular, beynin insanlara kendilerini normal hissettirmede kullandığı doğal maddeleri kopya ederler. Kendimizi belli bir ruh halinde hissettiğimizi söylediğimiz zaman, ruh halimiz mutlaka belli bir beyin kimyasalı tarafından üretiliyordur. Biyokimyasal bir temele dayanmayan hiçbir zihinsel durum yoktur.

Bağımlı insanların beyinlerinde, normal hissetmeyi -mutlu, sakin, dengeli ve kontrolde - sağlayan içsel ilaçlar, ya soyaçekim, ya kendiliğinden olan bir eksiklik, ya da dışarıdan uyuşturucu almanın beynin kendi üretme yeteneğini azaltması nedeniyle kıttır.

Bağımlı olduğunuz şeye olan şiddetli arzunuz size beyninizde bir problem olduğunu söyler ve sizin davranış şekliniz bu problemi çözme yollarınızdan biridir. Uyuşturucu kullanmanın çok tehlikeli sonuçları olmasına rağmen bunun utanılacak bir yanı yoktur. Bir şeker hastasının insülin alması gibi siz de ilaç alıyordunuz."

Silvers böyle yaparak kurnazca bir terapiyi, tavsiyenin gücü, ve oldukça ince bilimi birlikte kullanıyordu. Sinirbilimciler henüz beynin bazı bağımlılık yaratan ilaçların (alkol, nikotin, kokain vb.) muadilini ürettiğini kanıtlayamadılar. Ancak hücrelerimizin sokak uyuşturucularına karşı donanımlı olduğuna hiç şüphe yoktur. Bu inkâr edilemez gerçek, bağımlılık yaratıcı maddelerin içimizde ürettiğimiz kimyasalla aynı amaca hizmet etmesi gerektiğini söyler; aksi takdirde doğanın uyuşturucuların bulunmasından milyonlarca yıl önce bize onları alma yeteneği vermiş olduğunu kabul etmemiz gerekir ki bu son derece imkânsızdır.

Silvers konuşmasını bitirdikten sonra grup üyeleri gözlerini kapadılar, zihinsel olarak kafalarında bağımlısı oldukları kimyasallardan ürettiler ve Silvers işaret ettiğinde bunları kan dolaşımlarına saldılar. Olanlar inanılmazdı. Her biri bağımlısı oldukları maddeye göre başka bir yolculuğa çıkmıştı. Kokain bağımlıları kendilerini dilleri tutulmuş hissettiler. Sessizce güldüler ve sonradan çocukluk anılarının gözlerinin önüne geldiğini söylediler. Valium bağımlıları o kadar sakinleştiler ki daha konuşmalarının başında, konuşmaktan vazgeçtiler. Alkolikler adeta düşteymiş gibi bir rahatlama hissederek yere uzandılar ve daha önce savunma mekanizmalarını harekete geçiren tehditkâr konular hakkında sakince konuştular. Her birinde gözlenen etki o kadar büyüktü ki, Silvers grup üyeleri deneyimlerini aktarabilecek kadar kendilerine gelinceye kadar yirmi dakika beklemek zorunda kaldı. Bu seansa başlangıçta son derece kuşkulu yaklaşmalarına rağmen, hepsi olanlardan son derece memnundu ve ik-

na olmuşlardı. Silvers "Yıllarca uyuşturucular sizi kontrol altında tuttu; ama şimdi bunun tam tersi olacak" diyerek onları temin etti.

Bunu, farkındalığın insanı nasıl iyileştirebileceğiyle ilgili süper bir örnek olarak görüyorum. Silvers, bağımlılara suçluluk duygularının sebepsiz olduğunu söylediğinde, onlara çoğunun daha önce yabancısı olduğu, ancak kabul etmeye gönüllü oldukları bir bakış sunmuştu. Bir kez makul bir şey sunulunca, zihin kendine eski sınırlamalarından kurtulmak için izin verdi.

Silvers beyin kimyasına dair açıklamalar aramaya devam ediyor; ancak faaliyete geçirdiği kesin beyin mekanizmasının bilinmediğini de kabul ediyor. Normal hissetmenin birbiriyle ilişki içindeki pek çok sinir kimyasalına bağlı olduğu konusundaki düşüncesine büyük önem veriyor. Bu inkâr edilemez bir gerçek gibi görünüyor; fakat bu, tek bir tekniğin, var olduğu bile bilinmeyen beyin kimyasallarını nasıl harekete geçirdiğini açıklayamaz. Bununla beraber, dış kaynaklı maddelerle çok zarar gören bağımlı bir beyin, kendini kimyasal araçlarla gerçekten iyileştirebilir mi? Bence bağımlılığın yarattığı zarar, farkındalıktaki yeni bir maddeyle iyileştirilir.

Metodunun muhteşemliği, çok kötü koşullar altındaki insanlarda bile zihin-beden ilişkisinin istediği her şeyi gerçekleştirebileceğini göstermesinden geliyor. Silver'in metodunu desteklemek için taklit ilaç etkisini (placebo effect) bir düşünün. Kanser hastalarına taklit bir ilaç verir ve bunun kuvvetli bir kemoterapi tedavisi olduğunu söylerseniz, büyük çoğunluğu kemoterapinin tipik yan etkilerini gösterecektir. İlacı aldıktan sonra mideleri bulanacak; saçları dökülmeye başlayacak; hatta bazen tamamen dökülecektir.

İstediğimiz zaman saçımızın dökülmesini sağlayabileceğimiz bir beyin mekanizmasıyla doğmadığımız çok açık; ayrıca kemoterapi ilaçları beyindeki doğal maddelerin yerine

geçmez. Bu yapay etkinin oluşabilmesi için zihin yeni bir şey yarattı. Bu beynin bilinen yeteneklerine bağlı değildi. Beyin daha ziyade, zihnin ona her söyleneni yapan kölesiydi. Silvers bu bağımlı insanlara kendilerinin yarattığı kimyasal maddeleri sağladığında, bağımlılığın bir hapis değil; bir yanılsama olduğunu keşfettiler. Yıllar süren acı, hiddet ve yıkılmış kendine saygı duyguları bir anda yersizleşmişti. *Lord Krishna* Arjuna'ya *"Kendime dönerek, tekrar tekrar yaratıyorum"* der. Bu sadece yüce bir Tanrı'nın konuşmasından ibaret değil; her insanın içinde yatan bir yaratıcı söz konusu.

11

Güç Alanı

Hindistan'da bir insan eğer bir lütuf durumu içinde yaşıyor görünüyorsa, insanlar takdir ederek, *"Bırak istediği yere yürüsün; ayaklarının altında çiçekler açacaktır,"* derler. Eminim Sidney bu şiirsel sözleri duymamıştır; ancak bunlar ona gayet iyi uyardı, çünkü o da harikalar ülkesine bir adım attı.

"Mucizeler gerçektirebilecek son insan ben olmalıydım," diye konuşmaya başladı. "Din benim için pek bir şey ifade etmiyor. Stephen Hawking'in gayet yerinde olarak söylediği gibi "belirsiz bir mistisizme doğru gidiş"ten nefret ederim; ve cennetteki o sevgi dolu Babaya dua eden insanlar, Freud'un dediği gibi, belki de onu, kendilerini yeterince sevmeyen dünyadaki babalarının yerine koyuyorlardır.

Geçen yıl bir kafede bir öğrenciye, 'Eğer kendine karşı tamamen dürüstsen, hiçbir zaman bir ruha sahip olduğunu bildiğini iddia etmeyeceksin' diyordum. Ortaçağ fizikçileri, ölen hastalarını, ruhları çıktığında vücutlarının hafifleyip hafiflemediğini görmek için tartarlardı. Elbette, herhangi bir şey bulamadılar. Ancak metafizik, yok edilmesi gereken

en katı batıl inançtır. Newton, evrendeki olayların Tanrı'nın zihninde oluştuğuna inanırdı. O da bu görüşünü destekleyecek herhangi bir delil gösteremedi.

"Eğer 'öteki dünya' ve onun 'daha üst düzeydeki varlıkları' varlıklarını kanıtlamak zorunda kalsalardı, hepimizin terk etmek zorunda kalacağımız ruhsal davranışları bir düşünsene! Yirmi birime geldiğimde Tanrı, ruh, günah, kefaret, günahların affı ve ölümsüzlük gibi modası geçmiş kelimeleri sözlüğümden çıkarmıştım."

Kafam karışmış bir halde, "Ama senin de bir ruhun var değil mi?" diye sordum.

"İster inan, ister inanma ama sanırım var." Güldü ve görünmez bazı nesneleri kovalıyormuş gibi kollarını havaya kaldırdı. "Sana neler olduğunu bir anlatayım ve kararı sen ver."

"Tamam," dedim. Sidney'i bir arkadaş ve bazen de hastam olarak beş yıldır tanıyordum. Eğer ruhunu bulduysa, bunun nasıl olduğunu dinlemek benim için çok önemliydi. Sidney kırk yedi yaşında ve dünyaya hayatımda gördüğüm en uyanık gözlerle bakıyor. Çok akıcı ve farklı bir yazar ve bazen de her çeşit Ortodoks dogmaya karşı gelen bir profesör. Niagara gibi akan sözcükleri, daima akılda kalıcı. Yağmura karşı korunmak için bir sığınak aradığımız bir cumartesi günü birlikte Cambridge'de bir kafede oturuyorduk. Sidney "Birkaç ay önce," diye başladı, "Normal zihnim gözle görülür bir şekilde parçalara ayrılıyordu."

"Psikotik bir vaka mı geçiriyordun?" dedim.

"Başka birinde olsa rahatlıkla dengesizlik olarak niteleyeceğim bir şeydi başıma gelen," diye cevap verdi. "Ama tekrar ediyorum; kararı sana bırakıyorum. Geçen kışın başında hayatımda bazı garip 'rastlantılar' fark etmeye başladım. Karlı bir günde bakkala gitmek zorunda kaldım. Oturduğum apartmandan dışarı adımımı attığım an ayaklarımda bir parça güneş ışığı ortaya çıktı ve yürürken de benimleydi.

Bloğun sonunda sola döndüm; belki de on fit uzunlukta olan güneş ışığı da benimle birlikte döndü. Trafik lambalarında durdum ve ışığın değişmesini bekledim. Ve karşıdan karşıya geçerken ışık da aynı şeyi yapıyordu! Bakkalın kapısına kadar adımlarıma eşlik etti ve on beş dakika sonra dışarı çıktığımda yeniden ortaya çıktı ve beni eve kadar izledi. Ne düşünebilirdim ki?"

Cevabımı beklemeden, devam etti. "Hayır, bekle. Ertesi gün taşınabilir bir daktilo almak için şehir merkezine gittim, sabahki telefonumdan beri fiyatın yirmi dolar arttığını gördüm. Oradaki görevliye ve mağaza müdürüne itiraz ettim; ancak hiçbir işe yaramadı. Kendimi son derece öfkeli hissetmeme rağmen, oraya kadar boşuna gitmiş olmamak için daktiloyu yine de satın aldım, ve kapıdan dışarı adımımı attığımda ne gördüm dersin?" "Bir parça güneş ışığı" diye tahminde bulundum.

"Yirmi dolarlık bir banknot, tam ayağımın dibinde! Bu olaylar kulağa önemsiz de gelse, olanları eğlendirici bulmaya başlamıştım."

"Eğlendirici mi?"

"Evet. Adeta bir çocuk bana eğlendirici numaralar gösteriyordu. İzin ver devam edeyim. Bir hafta sonra araba kullanıyordum ve yalnızdım. Karanlıktı, kırdaydım ve daha önce hiç ziyaret etmediğim bir evden dönüyordum. Dolambaçlı köy yollarının biri diğerini izliyordu ve yarım saat sonra, kaybolduğumu kendime itiraf etmek zorunda kaldım.

Geçtiğim birkaç ev tamamen karanlıktı ve endişelenmeye başlamıştım; farkındalığım artık kafamın içinde değildi. Gözümün önünde ileriye doğru uzandı, yaklaşık arabanın farlarının boyundaydı. Bu olayı daha yeni algılamaya başlamıştım ki, başka bir şey oldu ve farkındalığım tüm yönlere doğru saçılmaya başladı. Bu müthiş bir duyguydu. Nasıl tanımlayabilirim ki? Adeta her yerdeydim ve bilinçli bir şekilde değil; ama araba kullanmayı bıraktım. Hâlâ direksiyonu

tutuyor ve pedallara basıyordum; ama gösterdiğim bilinçli çaba yok olmuştu. Gece boyunca uçuşan bu farkındalığa dönüşmüştüm, nereye gittiğimi hiç umursamıyordum.

Çeşitli kavşaklara geldim, gideceğim yolları rasgele seçtim ve on dakika içinde beni eve götürecek yolu buldum."

"Bunun ruhunla ilgili bir deneyim olduğunu mu düşünüyorsun?" diye sordum.

"Eğer ruh, bizim gözle görülmez dünyadaki bir parçamızsa, o zaman belki de kendimi ruhun egemenlik bölgesine sokuyordum. Görünmez uzantım canlıydı ve o şüphe götürmeksizin bendi. Onun varlığında sanki her şey titreşiyordu; araba, toprak, gökyüzü. Akla şu geliyor. Bu nereden geliyor? 'Yıldızlar büyük ve canlılar, hepsi büyük, tatlı bir şeyin yüzündeki gülümseme gibi görünüyorlar ve ayrıca hepsi çok yakında görünüyorlar.'" "Peki ya şimdi nasıl hissediyorsun?"

"Artık pek de öyle değil. Bir değişim, bir olgunlaşma oldu. Yine bilinçliyim ve günler geçtikçe arada sırada gelip giden bir vecit hali hissediyorum. O anlarda, yaşamımın niteliği adeta kutsallaşır. Bu kadar garip konuştuğum için beni affet; bu tarz konuşmada oldukça yeniyim."

"Senin adına çok sevindim" dedim ve ekledim, "Hâlâ kendin gibi görünüyorsun, eğer bunun için üzülüyorsan. Her zaman kendine dair çok şey bildin ve şimdi daha çok biliyor olman beni hiç şaşırtmadı."

Bana memnuniyet dolu bir ifadeyle baktı. "Sana son derece olağandışı bir olaydan bahsetmek istiyorum. Mucizelere inanır mısın?" dedim.

"Pek emin değilim. Böyle bir şey yaşadın, değil mi?"

"Evet, ancak bunu sen istedin."

"Ben aramam; ama böyle hikâyeler birden karşıma çıkar. Çocukken uçtuklarını söyleyen insanlar tanıdım. Evde hiç kimse yokken merdivenlerden uçtular ve oyuncak bebeklerini yüksek dolapların üzerine koydular. Aileleri bunun sırrını çözemedi tabi. Sonra bir gün sırlarını annelerine söyle-

diler ve uçmanın imkânsız olduğu cevabını aldılar. Bundan sonra, uçma yetenekleri sona erdi.

"Tabii ki uçmak son derece sıra dışı bir iddia," dedim, "Ama çok sayıda insan alışılmamış güçlere sahip görünüyor. Kayıp eşyaların nerede olduğunu görebilirler ve eğer gerekliyse bulundukları yere gidebilirler. İnsanların düşüncelerini okuyarak daha onlar konuşmadan onlara cevap verirler. Gerçek çıkan tahminlerimiz, bilinçaltımızın çeşitli projeksiyonlarından, yanlış içe doğuşlardan kaynaklansa da, çoğumuz gelişigüzel şekilde geleceği okuyabiliriz. Sıradan hayatın nerede bittiği ve mucizelerin nerede başladığını söylemem gerçekten imkânsız."

Sidney rahatlamış göründü; ama tekrar konuşmaya başladığında pek de rahat değildi.

"Son zamanlarda uykusuz geceler geçiriyorum, endişe yüzünden değil; ama -nasıl söylesem- kendimi ışıkla dolu hissettiğimden. Vecit halinin yarattığı baskı beni uyandırıyor ve dolanıp duruyorum; bazen üzerime ceketimi alıp sokağa çıkıyorum. İnanır mısın bilmem ama ay ışığında dans ediyorum! Yine kendimi böyle hissettiğim bir gece evimin yakınındaki kaldırımda yerde yatan bir kadın gördüm. Uyuyordu, üstünde pis bir battaniye vardı ve 'anne, anne, anne,' diye mırıldandığını duydum.

Kadına çok acıdım; pek çok evsiz insan gibi zihinsel özürlü olduğuna emindim. Sesi bir delinin sesi gibiydi; sesinde kaldıramayacağım kadar fazla acı vardı; ancak kendimi hiç olmadığım kadar vecit içinde hissediyordum. Üstüne doğru eğildim ve nazikçe uyandırdım. Korkarak bana baktı; ancak uzaklaşmadı. Nedendir bilmiyorum; ama ona 'Artık acı çekmeyeceksin' dedim.

Son derece şaşıran kadın 'Ne?' dedi.

'Sana yardım etmek için buradayım,' dedim. 'Artık deli değilsin, değil mi?' Kadın şaşalamıştı; ancak gözlerinde, onun için yeni olduğundan emin olduğum, aklı başında bir

ifade vardı. Kafasını salladı; ama hiçbir şey demedi. 'Söyle bana,' diye ısrar ettim, 'Kendini hâlâ deli hissediyor musun?' Sessiz, normal bir sesle, 'Hayır' diye cevap verdi.

'Bak,' dedim, 'Bunun niye olduğunu bilmiyorum ama sadece çok şanslısın diyelim. Şu andan itibaren iyi olacaksın.'" Sidney durdu.

"Bu gerçekten oldu mu?" dedim, çok etkilenmiş bir halde. Başını salladı. "Onun iyileştiğinden gerçekten emin misin?"

"Evet," diye onayladı. "Hiçbir şeyi kanıtlayamam ve ikimizin arasında o anda geçen şeyleri analiz etmem de mümkün değil. Kalbim hızla çarpmaya başladı ve kendimi koşmak zorunda hissettim. Kadının arkamdan, 'Sen nasıl birisin?' diye seslendiğini duydum. Ama ben o anda bloğun yarısına kadar gelmiştim; beş dakika sonra tekrar yataktaydım, titriyordum. Kadını bir daha hiç görmedim.

Görünmez Güçler

Sidney'in yaşadıklarının doğru olduğuna, hatta akla yatkın olduğuna dair hiçbir kanıtım yok. Ama yine de bana dengeli görünüyor: Kişiliği "mucizeleri" tarafından bir şoka ya da karışıklığa uğratılmadı. Konuşurken ne bulutlar üzerinde uçuyor, ne de depresyon ya da hayal görme belirtisi gösteriyor. Tüm bu olanları kendisinde oluşan yeni bakış açısına bağlamaya çalışması beni rahatlatıyor; çünkü bu, olanların yıkıcı etki yerine yapıcı bir etki yarattıkları anlamına geliyor.

Yine de, karşıt etkiler köşede bekliyor olabilir. Harikalar dünyasına girmek tehlikeli bir olaydır. *Maharishi*'nin bir defasında dediği gibi en hafif deyimle Sidney gibi *insanlar 'ayarı olmayan mücevherler'*dir. Bu, onların içine girdikleri değişimin bir anlam ifade etmesini sağlayacak bağlantıdan yok-

sun oldukları anlamına gelir. Bu garip olayları Sidney'in niye "mucizeler" olarak adlandırdığını anlayabiliyorum; ama o daha açık ve kesin bir kelime için alışılmış terimlere başvurdu. Yeni kelimelere ihtiyaç duyuyor ve bunları kendi yaşadığı olaylara uyarlamasını sağlayacak yeni açıklamalara.

Bu noktada benim Sidney'in hikâyesine inanıp inanmamam çok önemli değil. Diğer insanların yaşadıkları benzer şeyler paylaşılmadan kalıyor. Bir papatyaya gözlerini dikmiş bakarken Sidney'in yanında dursam, algısı bana anlattığı şeyler kadar kısa ömürlü, ulaşılmaz ve özel olacaktı. Hepimiz için kritik olan şey kendi vahiylerimizi anlamamızdır. Sanırım ilk adım yüksek bilinç düzeyini çevreleyen mucizelerin ruhunu ortaya çıkarmak. Bir defasında bir öğrenci, gurusuna "Eğer siz aydınlanmışsanız, niye bunu kanıtlayacak mucizeler göstermiyorsunuz?" diye yakındı. Guru cevap verdi, "Çünkü mucize diye bir şey yok, tüm bir yaşamı mucize olarak kabul etmen hariç. Ben mucizelerin ötesindeyim. Ben normalim."

Bu çok bilgece bir açıklama değil mi? İnsan farkındalığı kendini görünmez dünyaya açma konusundaki kapasitesini asla kaybetmedi; en eski zamanlardaki bir çiftçinin yıldızlara baktığında onların aniden yakın, canlı ve gülümsüyor olduklarını görüp, Sidney gibi şaşırdığından emin olabiliriz. Birine o mutluluk halini deneyimleyen ilk insan olmadığını hatırlattığımızda, bu haber önce onu hayal kırıklığına uğratır. *Kalbimizin derinliklerinde hepimiz azizliğin o eşsizliğine açızdır.* Fakat daha sakin kafayla düşündüklerinde, yalnız olmadıklarını bilmek onları rahatlatır. *İnsan varlığına akan muhteşem, geniş ve sonsuz bir nehir olduğunu öğrenmek, insana muazzam bir sevinç getirir.*

Sidney bir noktada "Bu deneyimlerin sayısını çoğaltmaya mı çalışayım" diye sordu "Ya da onlara sırtımı mı döneyim? Fazlasıyla büyüleyiciler ve belki de çok fazla cezbediciler. Tam bir fanteziye dalabilirdim. Kim bilir belki de dalдım bile?"

"Hayır, fantezi falan değil bu" dedim. "Geçmişteki deneyimlerinin seni hazırlamadığı, iyi bir yolda yürüyorsun." Zihnini kurcalayıp durmamasını söyledim; bir güvenlik ağına ihtiyacı vardı. Her çeşit ruhsal deneyim eski bilgelik geleneklerinde, kataloglarda yer aldı ve analiz edildi. Vedik rishiler, en eskiler olmaları nedeniyle en otoriter tefsirciler; ancak tüm devam eden, yaşayan ruhsal geleneklerin büyük bir avantajları var. Yolculuğun haritasını sunuyor ve varılacak yeri tanımlıyorlar.

Bunun bu kadar önemli olmasının nedeni, iyileşme, paylaşım ya da genişleme deneyimlerinin genellikle insanı görünmeyen bir amaca doğru sürükleyen daha büyük bir yolculuğun bir parçası olmalarıdır. Bir mucizenin yarattığı coşku, tam bir ruhsal transformasyonun yarattığıyla karşılaştırılınca hiç kalır. Gelişme ve kaos arasındaki farkı yaratan da bu perspektiftir. Bir deneyimden diğerine koşmak yerine insan bir amaç belirler; daha yüksek bir bilinç düzeyi ve onu amaçlar. Vedikler, bütünlüğün yaşamın doğal eğilimi olduğu inancında hiç tereddüt etmezler. Gelişme, tekâmül, zihnin sersemletici faaliyetleri, kaotik değildir. Onlar, sonludan kaçıp sonsuza gitmeye çalışmaktadırlar.

Sidney'in gerçeğinin genişlediğini ve neyin kabul edilebilir ve katlanılabilir olduğuna dair inançlarımızın dışına çıktığını söyleyebiliriz. Bu engellemeleri ortadan kaldırmak bile insanda baş dönmesi yaratabilir.

Bir defasında ofisime *"Namaste kya hal hai, Doctor sahip?"* diyerek genç bir hasta girdi. Bir Hintlinin *"Merhaba doktor, nasılsınız?"* demesi hiç şaşırtıcı olmazdı; ama bu adamın mavi gözleri ve sarı kıvırcık saçları vardı.

Merakla "Hintçeyi bu kadar iyi konuşmayı nerede öğrendiniz?" diye sordum. "Hemen hemen hiç aksanınız yok."

"Yeni Delhi'de öğrendim," diye cevap verdi. "Bir süre bir Hint kolejine gittim, doğduğum ve büyüdüğüm yer Kaşmir'di. Bu açıklamayı kabul ettim ve şikâyetlerini dinlemeye başladım, önemli bir şey değildi. Reçetesini yazdıktan sonra tam dosyasını kapatacaktım ki "Doğum yeri: Santa Barbara, Calif " yazısını fark ettim.

"Bir dakika," dedim. "Kaşmir'de doğduğunuzu söylememiş miydiniz?"

"Doğru."

"Fakat dosyanızda Santa Barbara'da doğduğunuz yazılı."

"Size açıklamalıydım," diye mırıldandı, "Son defasında Kaşmir'de doğdum."

"Oh! Hintçeyi de o zaman mı öğrendiniz?"

"Doğru." Ses tonu gayet nazikti. İlk niyetim ona soru sormayı sürdürerek zihinsel bir hastalığı olup olmadığını anlamaya çalışmaktı.

"Görüyorum ki şehir merkezindeki bir otelde barmen olarak çalışıyorsunuz" dedim.

"Önceki yaşamlarını hatırlayacak kadar duyarlı olan biri için pek iyi bir yer olmasa gerek."

"Biliyorum," diyerek onayladı, "Ama nostaljik bir nedenle oradayım. Bana Mhow'u hatırlatıyor." Mhow İngilizlerce Hindistan'da kurulmuş en ünlü askeri karakollardan biriydi. O kadar büyük bir yerdi ki, çoğu Hintli subay, kariyerleri boyunca en az bir kez orada görevlendirilmişlerdir.

"Mhow'u da mı hatırlıyorsunuz?" diye sordum.

Neşeyle "Tabii ki" dedi, "Orası öldürüldüğüm yer." Konuştuğumuz şeyler çok normalmiş gibi konuşmaya devam ettik; birkaç dakika sonra isteksizce gitmesine izin verdim. O zaman ona 100 mg. Thorazine verip psikiyatri koğuşuna göndermediğim için pişmanlık duymuştum. Şimdi onun ga-

ripliğini kendi rahatsızlığımdan ayırmada zorlanıyorum. Bu bizim zamanın bir işareti, tüm "imkânsız" şeyler, neslinin tükendiği sanılan; fakat derinlerde uyuyan deniz yaratıkları gibi gözümüzün önünden geçip gidiyor.

Bu deneyimlerin nereden kaynaklandığını belirlemeyi umabiliriz. İnsanlarda çok eskilerden beri ne zaman günlük mantığın dışında bir şey olsa, bunun nedenini kendi dışlarında arama eğilimi vardır. Daha önce ondan eser bile yokken bir gün bir bakarsınız vecit hali oluşmuş. Böylesine büyük bir değişimi cennetteki ilahi bir aracıdan başka kim gerçekleştirebilirdi ki? Cennet ve dünya, fizikçilerin kuantum alanı kavramı yoluyla bir kez daha yakınlaşır. Böylesine bir şey kuantum alanı dışında yoktur. Hepimiz alanın bir parçasıyız; alanın kendisi her şeyin içinde, çevresinde ve üstünde var olan bir şeydir. Burası tüm imkânların açığa çıktığı bir arenadır.

Alan her yerde mevcut ve her şeye kadirdir. Birbirlerinden ışık yılları kadar uzak iki kuramsal zerreyi görünmez bir şekilde birleştirir; bireysel ve kozmik varoluşu, doğal ve yapay olanı harmanlar. Farkındalıkları tamamen geliştiğinde eski rishiler *Lord Krishna*'nın sözlerini haykırabildiler: *"Ben alanım."* Kendi bireysel farkındalıklarının, evreni bir arada tutan bilincin aynısı olduğunu gördüler. Alanın her şeyi bilme niteliğine sahiplerdi. Bu düşündürücüdür. Batıda, her şeyi bilme yeteneği Tanrı'ya özgü bir şeydir; eğer alanın ilahi olan için uygun bir ev olduğunu kabul ediyorsanız o başka. Fakat niye olmasın ki?

Kutsal olanın bizim dışımızda bir yerde olduğuna dair fikrin kuantum terimleriyle hiçbir anlamı yoktur; çünkü tüm deneyimler bizim de içlerinde yer almamızla gerçekleşir, kutsal olsun ya da olmasın. Babam Jabalpur'daki büyük bir askeri üste görevliyken Başbakan Nehru orayı ziyaret etti. Ellili yılların başıydı ve biz ve tanıdığımız herkesçe Hindistan'ın kurtarıcısı olarak görülüyordu. Tüm kasaba onu

karşılamaya akın etti. İnsanlar karınca sürüleri gibiydiler. Adamlar Nehru'nun açık jipine bir kez olsun bakabilmek için ağaçlara tırmandılar ve küçük çocuklar da ağaçların dallarını doldurdu.

Daha yedi yaşındaydım ve babam ve annemin niye orda bulunduklarına dair hiçbir fikrim yoktu. Ancak kalabalığın sessiz olduğundan eminim ve elinde bir gülle jipin arkasında ayakta duran Nehru yaklaştıkça, halktaki huşu duygusu arttı. Annem ağlamaya başladı ve Nehru elindeki gülü annemin ayaklarının önüne attı. Hiç kimse güle doğru koşmadı. Sessizlik devam ediyordu ve annem yavaşça yürüyerek yere eğildi, gülü yerden aldı. Ertesi gün insanlar gümüş vazodaki gülü görmeye geldiler ve ona bakarken hiçbiri konuşamadı.

Şimdi olayı düşündüğümde coşkun duygularının içsel bir kaynaktan geldiğini düşünüyorum; sadece Nehru'dan değil, belki de kesinlikle ondan değil. Kalabalık bu kolektif gerçekte bir rol oynadı; bir duygu hissettiler ve bunun bağımsız varoluşa yayılmasına izin verdiler, o, öylesine *havaya atılmış bir çiçeğe yerleşinceye kadar.* Bu onların ilahi hislerini gerçekdışı yapmaz. Bir bilinç akımı her ne zaman insan ruhunun derinliklerinden hareket etse, son derece hızlı değişimler oluşabilir. Berlin Duvarı'nın yıkılışı, milletlerarasında doğan yeni özgürlük akımının sinyalini verdi. Peki ya bir millet, bireyler topluluğundan başka nedir ki? Politika "buradaki" zihinsel değişimlere cevap olarak "orada" ne olduğudur. Berlin Duvarı, fiziksel olarak yıkılabilmesi için, önce insanların bilincinde yıkılmalıydı.

Politik değişimlerin bu şekilde olabileceğini düşünmeyiz; çünkü insanlar genelikle iç perspektifleri konusunda bir araya gelmezler. Yine de bazen, bir bilinç dalgası herkesi peşine takar. Gandhi İngiliz hâkimiyetini protesto etmek için milyonlarca Hintliyi sessizce toplanmaya sevk etti; bir süre için ayakta durmak ya da oturmaktan başka bir şey yap-

madılar; ama bu bile kendi kendine her zaman hastalarıma bahsettiğime benzer bir çeşit bilgelik yarattı. Düşmanınıza barış içinde bakmak bile büyük bir moral etki yaratır; çünkü düşmanınız kendini sizin gözlerinizde görür. *Sessiz tanık gerçeği yansıtır.*

Kolektif bilinçle duygular ve moral değerler aynı şeydir demek istemiyorum; kolektif bilinç daha çok bireysel zihinlerimizin yapay tabakasının altında paylaştığımız zihindir. Bu paylaşılan zihin, paylaştığımız dünyayı yaratır. Bu yüzden, dünya tüm insanların gerçek olduğunu onayladığı bir haritadır, gerçekdışı olduğunu düşündükleri hariç. İmkânsız görünen şeylerin uzun süre sonra su yüzüne çıkmasının altında yatan neden, kolektif bilincimizin onların ortaya çıkmasına izin vermesidir. Derin sansürcü mekanizma üzerimizdeki gücünü kaybediyor. Sansür tamamen ortadan kalktığında, izin verebileceğimiz şeylerin bir sınırı olmayacak, çünkü alan düzeyinde tüm olasılıklar görünmez bir formda vardır.

Bir gurup öğrencilerine "Var olan her şeyin tek nedeni sizsiniz" demişti. "Her şey sizin yüzünüzden." Eğer Büyük Patlama'nın gerçekleşebilmesi için bizim duamıza ihtiyacı olduğunu iddia edersek, bu iddia kibir kokar. Ancak gurunun bunu kastettiğini sanmıyorum. O, insan bilinci ve kozmik bilincin bir olduğunu anlatmak istedi. *Alan dans eder ve bizim de ona katılmamızı bekler. Bir kurutucuda sonsuz bir hızda dönen uçsuz bucaksız yün bir battaniye gibi, sürekli kendini büker.* Bu koşullar altında, evrendeki her nokta, tüm alanın mutlak kudretini, her yerde varoluşunu ve her şeyi bilişini paylaşarak her yerdedir. O zaman herkesin kendini kozmozun merkezi olarak görmeye ve elinde sonsuz güçler tuttuğunu düşünmeye hakkı vardır.

İkizlerin Yapabileceği Şeyler

Doğaya hükmetme konusundaki her çeşit yetenek Sanskritçede *siddhi* olarak adlandırılır. Kelime anlamı *"güç"*tür ve bilinçte mükemmelleştirilmiş güçlere işaret eder. Bir hastayı iyileştirmek siddhidir ve doğaüstü kahramanlık öyküleri gibi, yogilerin bunları gerçekleştirebildikleri farz edilir; uçmak, görünmez olmak, geçmişi ve geleceği okuyabilmekbu işin anahtarı farkındalıktaki değişimdir. Bir insan, benim kolumu nasıl kaldırabileceğimi bilmem kadar kolayca, imkânsız bir şeyi nasıl yapacağını aniden bilmeye başlar.

Farkındalıktaki değişim güç gerektirmez. Siddhilerin doğal olduğu bir bilinç düzeyine erişen bir insan, bir düşünceyi düşünürken harcadığından fazla enerji harcamaksızın değişimi deneyimleyebilir. Buradaki temel prensip, gerçeğin farklı bilinç düzeylerinde farklı olduğudur. Düşümde bir ağaç görürsem, onun üstünden atlayabilir, onu maviye döndürebilir, üzerinden gökyüzüne uçabilirim. Bana bu güçleri veren şey, rüyada olma durumudur. Eğer karşılaştıracak başka bir farkındalık düzeyine sahip olmasaydım, rüya durumu bildiğim ve geçerli kabul ettiğim tek gerçek olacaktı.

Uyandığımda, artık bir ağacın üzerinden atlayamadığımı görürüm, peki ama neden? Rishilere göre beni engelleyen şey ağaç değil, uyanıklık bilincinin işbaşına geçmesidir. Bu bilinç, beni başka doğa kanunlarına uyan bir dünyaya itti. Bir rishi şöyle der: "Gerçek ağaç sizin dışınızdayken, rüya ağacının içinizde olduğunu sanırsınız. Fakat bu fikre sadece uyandıktan sonra kapılabilirsiniz. Rüyada olduğunuz sürece, ağaç uyanık halinizdeki gibi dışınızda görünür. Gerçekte tek "gerçek" ağacınız, uyanıklık durumunuzdaki ağaç olmalı. Eğer onun üstünden atlayamıyorsanız, belki de uya-

nıklık durumundan uyanmanız gerekecektir. O zaman bu ağacın da kafanızda olduğunu keşfedersiniz."

Bir siddhi, özellikle, zihinleri sıradan yeteneklerden bile yoksun insanlara çok garip gelir. "İkizler" adlı denemesinde Oliver Sacks ikiz olan iki erkek çocuktan bahseder. IQ'ları altmıştan yüksek olmadığı halde, kafadan hesap yapma konusunda harikalar yaratıyorlardı. Onları 1966'da ilk tanıdığında, ikizler yirmilerinin ortalarındaydılar ve çok ünlüydüler. Görünüşte şişman, kalın gözlüklü, eğik başlı, çeşitli tikleri ve seğirmeleri olan insanlardı. İkizler, yabancılara kapalı özel bir zihinsel dünya yaşıyor olsalar da, Sack "alışkanlıklar"ının dışına çıkmak konusunda çok hevesli olduklarını gördü:

"İkizler, "Bize bir tarih verin, geçmiş ya da gelecek kırk bin yıldan bir tarih" derler. Bir tarih verirsiniz, nerdeyse anında, haftanın hangi gününe rastlayacağını söylerler. "Başka bir tarih!" diye adeta yalvarırlar ve aynı şeyler tekrarlanır. Aynı 80,000 yıllık periyottaki paskalya tarihlerini de söyleyebilirler... Rakam hafızaları da harika, hatta belki de sınırsız. Üç rakamlı, otuz rakamlı ya da üç yüz rakamlı sayıları aynı kolaylıkla tekrar ederler."

Geri zekâlı bilginler hakkındaki literatür çok geniştir; ikizlerin hayrete düşürücü yetenekleri onları özel yapmaz. Aksine onları, hem geri zekâlı, hem de normal insanları içeren "zihinsel hesap makineleri" sınıfına sokar. Bu insanlar size ikizlerinki gibi pek çok inanılması zor gösteri sunacaklardır. (Sekiz yaşındaki bir bilgine böyle bir soru soruldu, çocuğun cevabı şöyleydi: "Cevabı geri doğru mu, ileriye doğru mu istiyorsunuz?")

Bildiğim kadarıyla, ikizlerin hesaplamadığını -numaraları gördüklerini- fark eden ilk kişi Sacks'tır. Zihinleri, bizim anılarımızdaki eski yüzleri araştırdığımız gibi numaralar

dünyasında araştırma yapar; ama şaşırtıcı bir kesinlik, netlik ve hızla. Sacks'ın öne sürdüğü şey basittir. İkizler kendi kendilerine en basit bir aritmetiği bile yapamazlardı. Dörtle dördü toplamak bile onları terletmeye yeterdi ve bunu onlara öğretebilmek yıllar alırdı. "Takvim aptalları" için standart bir açıklama da matematiksel bir formül ya da algoritma ezberlemiş oldukları yönündedir. Bu, bir bilgisayarı 80,000 yıllık bir periyottaki paskalya tarihlerini vermek üzere programlamak gibi bir şeydir.

Ancak Sacks basit sayıları bile toplayamayan ikizler için bir formülü kullanmanın gerçekten mümkün olup olmadığını merak eder. Diğer taraftan, görüntüleme yetenekleri tekrar tekrar kanıtlanmıştır. Dört yaşlarından sonraki herhangi bir günde havanın nasıl olduğunu, çevrelerinde olan olayları ve o günün önemli politik olaylarını söyleyebilirler. Sacks sıra dışı cevaplarını verirken yüzlerindeki ifadeye de çok dikkat etti: "Gözleri bir noktaya dikilir ve cevap verirken içsel bir manzarayı gözlerinin önüne getiriyormuş ya da inceliyormuş gibi garip bir şekilde hareket ederler."

Bu "görme" bakışı, aklından hesaplayan birinin bakışına benzeyebilir; ama insan diğer iki gerçeği nasıl açıklayabilir? İlki ikizlerin on, hatta yirmi rakamlı sayıları "görebilmeleri". Otuz yıl önce en büyük bilgisayarlar için bile çok rakamlı sayılarla işlem yapmak zordu ve bunun kestirme bir yolu da yoktu. Şimdiyse, burada ikizler Sacks'ın standart bir matematik kitabına başvurup kontrol edemeyeceği işlemler yapıyorlardı.

Daha da garip olanı, sayıların başlangıçta ikizlerden sadece birini büyülemesi ve daha sonra bunu bir şekilde kardeşine geçirmesi.

İkizlerin Hindistan'da çok iyi bilinen -*Jyotish Mati Pragya* diye adlandırılan- bir siddhiye, sahip oldukları sonucuna varmak kaçınılmaz... Rishiler her şeyin ışıktan yapıldığını söylerler; ışık, yaradılış saf bir bilince dönmeden önceki en

iyi düzeydir. İkizler bir şekilde zihinlerini bu farkındalık düzeyine ayarladılar. Sacks "Eğer onlara zihinlerinde bu kadar çok şeyi nasıl tutabildiklerini sorarsan -üç yüz rakam ya da kırk yıl içinde olan trilyonlarca olay- basitçe 'onları görüyoruz' derler."

İkizlerin metodu bize genelde siddhilerin nasıl çalıştığına dair bir model sunar. Bir siddhi sıradan düşünmeden farklı olmayan; ancak daha derin olan zihinsel bir yetenektir. İnsan saf bilincin kendi yaratılmış biçimlerinin ortaya çıktığı yere kadar gitmek zorundadır. Fizik diliyle söylersem, yerel bir niyet, yerel olmayan sonuçlar yaratmaya başlar. Kendi kafatasımda hapsolmak yerine, yirmi rakamı görme arzum alana yansır ve alan cevabı getirir. Çözümü bulmak için çalışan "ben" değilimdir. Harekette olan alandır, soruyu ve cevabı zamanda ve uzayda buluşturur. Benim rolüm emirleri neşretmektir, alanı istediğim sonucu almak için hızlı ve otomatik hesap yapmada serbest bırakırım. Siddhi'nin sırrı, beyni klavye olarak kullanarak kozmik bilgisayara girmektir.

Siddhiler ikizlerde de görüldüğü gibi kendiliğinden gelebilir; ama daha çok işlenmeleri gerekir. (Rishi Patanjali'nin Yoga'daki üçüncü adımı, siddhilere nasıl sahip olunacağını öğreten *Yoga Sutras*'tır. Maharishi, aynı teknikleri TM programının ileri bir aşaması olarak canlandırmıştır.) İlk adım zihni transa sokan meditasyondur; ikinci adam belli bir düşünce düşünürken transta kalabilmektir. Bu kulağa tam bir çelişme gibi gelir ve öyledir de. Trans kelime anlamıyla, sessiz ve boş düşünceler demektir. Ancak rishiler yüzyıllar önce bir insanın aynı zamanda iki farkındalık durumunu yaşayabileceğini keşfetmişlerdir.

Siddhi, günlük farkındalıkla transandantal farkındalığı rasgele birleştirir ve ikisi de tamamen iç içe geçtiğinde, doğa en sıradan arzularını bile emir kabul edip ona göre reaksiyon göstermeye başlar. Kendi içinde bu hayret verici bir

gelişme; ama daha yüksek bir amaca hizmet eder ki bu da sıradan gerçeğin gücünü çalmak için insanları tuzakta tutmaktır. Yoganın tüm aşamalarındaki amaç, daima bu olmuştur. Bir guru öğrencilerine "Bir kez dünyanın sizin kendi projeksiyonunuz olduğunu anlarsanız, ona karşı özgür olursunuz" demişti. "Etrafınızda var olan her şey sizin bilincinizin ekranında boyanmıştır. Gördüğünüz resim çirkin ya da güzel olabilir; ama her iki durumda da bu sizi bağlamaz. Emin olun ki hiç kimse bunun için sizi zorlamadı. Sadece hayali gerçekle karıştırma alışkanlığınız sizi bu tuzağa düşürür."

Daha yüksek bir bilinç düzeyinde gerçeklik işte böyle görünür. Siddhiler böyle bir düzeye varmak için zorunludurlar. Bizim dünya yanılsamasını deneyimlememizi sağlarlar. Yakınlarda bir arkadaşımdan şu hikâyeyi dinledim: "Birkaç yıl önce Uzak Batı'ya doğru bir kamp yolculuğuna çıktım. Bir sabah Montana'da bir gökkuşağı görmenin ne kadar mükemmel olacağını düşünerek uyandım. Aslında görmeyi pek ummuyordum, gün karanlık ve kasvetliydi. Sisle kaplı olan Glacier Park yakınlarındaki yüksek bir dağa tırmanmaya başladık. Aniden sis dağıldı ve gözümün önünde muhteşem bir gökkuşağı iki tepeyi birleştirdi; adeta Tanrılar ışıktan bir köprü kurmuşlardı.

"Baş döndürücü bir manzaraydı ve ilginç bir rastlantı. Kayalık dağlardan Wyoming'e indik ve ertesi gün Tetonlar'da Jackson Gölü'nün sularına yansıyan etkileyici bir gökkuşağı daha gördüm. Bir sonraki gün başka bir gökkuşağı Green Dağları'nda, bir başkası Aspen yakınlarında göründü. Bu altı gün böyle devam etti. Yedinci gün kendimi Utah'taki derin bir çöl kanyonunda buldum. Haftalardır bir damla bile yağmur yağmamıştı; Temmuz güneşi yakıcıydı ve gökyüzünde hiç bulut yoktu. Öğleye doğru gökyüzüne baktım ve imkânsız bir görüntüyle karşılaştım; küçük fakat canlı bir gökkuşağı kamp yaptığımız yerin tam üstündeydi. Buna ne neden olmuş olabilirdi ki?

Olayları öyle pek kolay kolay mucize diye yorumlayan bir insan değilim, birkaç gün sonra bir park görevlisi bana ilginç bir fenomenden bahsetti: 'Eğer güneş yeterince sıcaksa, yaydığı sıcaklık çölün üstünde ısının tersine çevrilmesine yol açabilir. Kanyonlarda yükselen nem yukarıdaki daha serin hava tarafından tutulur ve bazen kanyonun üzerinde bir gökkuşağı oluşturmaya yetecek kadar su damlacığı oluşur.' Böylece sonunda gördüğüm her şey için doğal bir açıklama vardı. Tabiatın kendisi gökkuşağı yapmak için araçlara sahipti. Bu arada tabiatın onları ben ne zaman ve nerede istersem ortaya çıkaracak araçlara sahip olduğuna da inanıyorum."

Ateşin Zihni

Rishiler, bizim katı dünyamızın boşluktaki titreşimlerden meydana geldiğine dair kuantum gerçeğiyle kendilerini gayet rahat hissederler. Ancak her şeye nüfuz eden bu boşluğun zeki olduğu Vedik gerçeğiyle biz pek rahat değilizdir. Bu *Chit Akasha* ya da *"zihin boşluğu"*dur. Zihin boşluğu kafalarımızın içindedir ve "buradaki" düşünceyi doğurur; ancak aynı zamanda kafalarımızın dışında da bulunur. *Nietzsche: "Tüm felsefe, bizim düşündüğümüz varsayımına dayanır; ama düşünülüyor olmamız da aynı derecede olasıdır,"* diyerek Batı mantığına meydan okumuştur.

Geleneksel mantık sistemimiz düşünmenin daima içsel bir şey olduğunu söylediği için, etrafımızda gerçekleşen doğal düşünce sürecini görmüyoruz; ama bu sadece kültürel bir önyargıdır. Chit Akasha'yı her yerde görebiliriz ve eğer görsek doğadaki her şeyin zihin boşluğunun bir transformasyonu olduğunu fark ederdik. Kayalar, dağlar, okyanuslar ve gezegenler aynen bizim gibi devamlı düşünülüyor.

Çarpıcı bir örnek olarak ateşte yürüme olgusunu verebiliriz. Yıllar önce manasız bir moda olarak başlamış; fakat çeşitli geleneksel kültürlerde yüzyıllarca ruhsal deneyimin dayanak noktası olarak varolmuştur. Antropolog *Loring Danforth, Ateşte Yürüme ve Dinsel İyileşme* adlı büyüleyici kitabında Yunanistan'ın kuzeyindeyi ateşte yürüme mezheplerinden, Anastenaria'dan bahseder.

Hiç kimse mezhebin ne zaman başladığını bilmiyor. Bir efsaneye göre, sonsuz yüzyıllar önce Kosti'deki bir köy kilisesinde yangın çıkar. Yangını seyredenler boş bir binadan gelen haykırışlar duyarlar. Hayretler içinde, kurtarılmak için bağıranların Aziz Konstantin ve annesi Azize Helen'in resimleri olduğunu fark ederler. Birkaç cesur köylü hiç düşünmeden ateşe dalar ve kollarında resimlerle dışarı çıktıklarında, ne kendileri ne de resimler zarar görmüştür.

Bu mucizenin anısına Aziz Konstantin'e bağlı insanlar Mayıs 21 olan İsim Yortusu gününü ateşte yürüyerek, hatta sadece yürüyerek değil ellerindeki Konstantin ve Helen resimleriyle dans ederek kutlarlar. Anastenaride'ler olarak adlandırılan belki de yüz tane, adanmış ateş yürüyücüsü Yunanistan'ın kuzeyindeki birkaç köye dağılmıştır ve hepsinin orijini Kosti'ye dayanır.

Sarsılmaz inançlarını ve ateşi ne kadar hafife aldıklarını göstermek için Anastenaria dansçıları, yanan korları alır ve çıplak elleriyle birbirlerine vururlar. Stephanos isimli biri, evindeki ateşin başında beş ay geçirdi. Annesi ekmek yapmak için ateşleri kalmayacağı korkusuyla bırakması için yalvarana kadar, saatlerce elleriyle kömür ateşlerini söndürdü. Yunanlı ateş yürüyücüleri dinsel inançları olmasaydı ateşin onları yakacağı konusunda eminler. Hepsi "azizlere aitler", olağanüstü güçlerini ilahi bir otoriteden alıyorlar. Ateşte yürümek bir insanı geride kalan hayatı boyunca normal toplumdan soyutlar; onun yolu açıktır, yani azizler ona seçtiği herhangi bir yere gitme konusunda rehberlik ederler.

Ateşte yürüyenlerden biri de Mihalis adındaki çiftçiydi. Vahşi dansı sırasında neler hissettiğini şöyle anlattı: "Eğer açık bir yolunuz varsa, o zaman ateşi düşmanınız olarak görmezsiniz. Onu kocanız ya da karınız olarak görürsünüz. Ona karşı sevgi duyarsınız; cesaretiniz vardır. Gördüğünüz şey bir dağ değil; hiçbir şey. Bu şekilde ateşe özgürce girersiniz. Eğer kendi iradenizle girerseniz, korku ya da endişe hissedersiniz. Ateş size bir düşman ya da bir dağ gibi görünür. Eğer cesaretiniz bir azizden geliyorsa ateşe gerçekten girmek istersiniz. Güç dışarıdan gelir. Siz farklı bir insansınızdır."

Bu kitabın başında bazı paranoyakların kendi zihinleriyle Tanrı'nınki arasındaki sınırı çizemediklerinden bahsetmiştim. Bu insanlar savaşlar ve doğal afetler için kendilerini suçlarlar. Mihalis ve onun gibiler de benzer bir karmaşaya yakalanmışlardı; ama farklı bir şekilde. Ateşte yürümelerini sağlayan gücün kişisel ya da insani birşey olduğunu kabul edemezler. Bunun azizler yoluyla Tanrı'dan geldiği konusunda ısrarlıdırlar. İnançsız bir insanın kömürler üzerinde yürüyebileceğine inanmaları imkânsızdı.

Ancak gerçekte böyle biri çıktı. 1985 yılında uzun boylu, güler yüzlü, yakışıklı bir Amerikalı; Aziz Konstantin'in Yortu Günü'nde Anastenaria Töreni'nin yapıldığı Langadas köyüne geldi. Bir restoranda etrafındakilere kendisinin Oregon'da ateşte yürürken çekilmiş bir fotoğrafını gösterdi ve böylece törene katılma izni aldı. Önceki yıl bir İtalyan ateşe girmeye kalkışmış ve ciddi şekilde yanmıştı. Yunanlı ateş yürüyücüleri bunu, insanın azizler olmadan ateşte yürüyemeyeceğinin kanıtı olarak yorumladılar.

Fakat bu yılki ziyaretçi daha önce görmedikleri tarzda biriydi; bir ateşte yürüyüş öğretmeni. Anastenaria mezhebinin o kapalı dünyasının dışında, ateş yürüyüşü insan potansiyeli hareketinde önemli bir yere gelmişti, Batı kıyısı boyunca her yerde her hafta sonu ateş yürüyüşü "seminerleri" veri-

liyordu. Ateşte yürümek bir çeşit psikoterapi yöntemi olarak kabul ediliyordu. İnsanı özgürleştiren bir deneyim olduğu düşünülüyordu, belki tinsel bir yönü vardı ama hiç dinsel değildi. Bu yüzden Ken Cadigan adlı ziyaretçi Anastenaria ateşine girdiğinde iki dünya çarpıştı.

Başlangıçta açık bir ihtilaf yoktu. Danforth "Ken, Anastenaride'lerle birlikte kalabalığı yararak ateş yürüyüşünün yapılacağı yere gelmeyi başardı," diye yazıyor. "Birkaç dakika onlarla birlikte ateşte dans etti. Liderleri Stamatis ateşi geçtikten sonra Ken de geçti. Üzerinde beyaz bir giysi vardı ve elleri başının üzerindeydi.

Yunanlıların kafalarından ne geçti bilmiyoruz; ama yüzlerinde kötü bir ifade vardı. Danforth "Ken, ateşi iki ya da üç kez geçtikten sonra" diye devam ediyor, "Stamatis'in kendisini tekrar ateşe götürmek için başka bir Anastenariye doğru hareket ettiğini gördü. Anastenariler onu kolundan yakaladılar ama Ken kaçmayı başardı. Tekrar ateşe girdi ve bu kez daha çok kaldı; kömürlerin üzerinde gerçekten dans etti. Tam o sırada Anastenariler ikinci kez kolundan yakaladılar ve ateşe götürdüler ve ateşe bastırdılar... Ken yine ellerinden kurtuldu ve ateşi terk etti."

Yerli halk uzun boylu yabancıyı alkışlıyor ve çok sayıda basın mensubu soru yağmuruna tutuyordu. İnanan biri olmamasına rağmen, nasıl ateşte yürüyebilmişti? Yürüyüşün sonunda yanmış mıydı? Cadigan olayla ilgili şakalar yaptı ve onu ateşe sürükleyen adamları suçlamaktan özenle kaçındı. Ama Anastenarilerin onu kömürlerin içine yansın diye ittiklerinden emindi. Aslında yanmıştı da.

Ateş yürüyüşünün garip taraflarından biri de, inancın çok hayati bir rol oynamasıdır. İnançsız biri, inanan birinin bir adım arkasından ateşe girebilir ve sadece inançsız yanar. Deneyimli bir yürüyüşçü kenardakilerin ona bağırmalarından etkilenebilir ve aniden yanabilir. Ateş herkes için aynı sıcaklıkta olduğundan (birkaç saniye içinde vücudu dağlaya-

cak kadar sıcak) insan, farkındalığın hayati bir rol oynadığı konusunda ikna olur.

İçlerinden bir ses "Bunu yapma!" diye bağırdığı halde ateşe girip ciddi şekilde yanan insanlara dair pek çok vaka vardır. Onlarla birlikte yürüyen insanlara hiçbir şey olmamıştır. Bu farklılığa neyin neden olduğuna dair bilimsel bir açıklama yoktur. Bu vakada Cadigan ateşe itildiğinde ateşten zarar görmeme gücünü yitirdi. Danforth Cadigan'ın yanıklarının, ayağındaki sinirlere kadar gittiğini; ama buna rağmen onun ne ateşteyken, ne de çıktıktan sonra herhangi bir acı hissetmediğini söylüyor.

Danforth, bilgi toplamak için, Amerikalı gittikten sonra devamlı ondan bahseden Anastenaridler arasında dolaştı. Yunanlı yürüyüşçüler ziyaretçinin kömürler üzerinde çok hızlı yürüdüğünü, gerçekte dans etmediğini, yandığı için töreni erken terk ettiğini söyleyerek kendilerini rahatlatmaya çalışıyorlardı. Ancak bu şekilde azizlerle ve açık yolla olan bağlarını koruyabildiler.

Ruhsal yaşamlarının ana konusu -ateşte güç ve özgürlük kazanmak- Yeni Dalga akımına inananlarca da kabul edilir. Amerikalı yürüyüşçüler arasında "Seni yakan ateş değil, korkudur" sözleri popülerdir. İki tarafta da ateş, insanın gerçeğin, duyuların algıladığından daha fazla bir şey olduğunu kanıtlak için kırması gereken iç engellerin sembolüdür. Fakat biz daha derinlere dalmak ve "Ateş yürüyüşçüsünün öznel dünyası ve yanan kömürler arasındaki bağlantı nedir?" diye sormak zorundayız.

Ateş yürüyüşçüsü ateşe güvenle girebileceğini düşünür ve bu yüzden girebilir. Düşünceleri ateşin zararsız hale gelmesine neden olur; ateş onu anlar. Yunanlılar da bu varsayımı kabul eder: Ateşin onlara girmelerini işaret ettiğini söylerler. Sadece ateş onlara "Evet" dediğinde ateşe girileceğini bilirler. Ateşin bir zekâya sahip olduğu sonucuna varmamak çok zor.

Eğer zeki ateş fikri çok şoke ediciyse, sürekli bir zihinsel alanın, yürüyüşçü ve ateş arasındaki bağlantıyı sağladığını söyleyebiliriz. Bir insan düşünürken, bu, alandaki bir titreşimdir ve ateş sönerken bir başkasıdır. Yani bütün bunlar alanın alanla konuşmasıdır. Mihalis gerçekte ateşe yürümüyor; kendi zihninin eteklerine yürüyor.

İki Bütünlük

Mantığımız inatla rasyonel olduğu, uyanıklık durumumuzun olaylarına uyarlandığı için gerçeğimizin inatla dokunulmamış kaldığını inkâr etmek zor. Rüya gören biri uçabilir; çünkü yerçekimini düşte yok etmek, sadece insanın beyin dalgası modellerini değiştirme meselesidir: Rüyada olan her şey, ne kadar acayip olursa olsun, açıkça insanın kendi üretimidir. Aynı şey bir farkla uyanıklık durumu için de geçerlidir. Şu anda sandalyemde otururken "Uçmak istiyorum" diye düşünebilirim, ama hiçbir şey olmayacaktır. Rüya gören birindeki güçten yoksunum ya da görünüşte öyle ve kendime bunun nedeninin benim kontrolüm dışındaki yerçekimi gibi tabiat kanunları olduğunu söylerim.

Ancak rishiler bunun insanların işi olduğunu söylerler. Beni dünyada tutan şey, yerçekiminin bir tabiat kanunu olması değildir. Yürürlükteki kanunların seçimidir. Eğer bir insan daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşırsa, böylesi seçimlerin daima yapıldığı, istenirse yapılmayabileceğini fark eder. Beni sandalyemde tutan tüm doğal kanunlara karşılık, beni uçurabilecek olan bir tanesi de hâlâ alanda uyumaktadır.

Siddhi kazanmak, seçim özgürlüğü kazanmak demektir. Rishiler *"Bu tamdır, şu tamdır,"* anlamında *"Purnam adah, purnam idah,"* derler. Bu, kelimesi, etrafımda gördüğüm gerçeği; şu sözcüğü görünmez trans dünyasını ifade eder, Olma dünyası, alan. İki dünya da tamdır -yani sonsuz- eğer beni buraya mahkûm eden doğa kanunlarından hoşlanmazsam,

kendime alanın içinde alternatifler bulabilirim. Şu an geçerli olan kanunlara karşı gelmek zorunda da değilim, sadece yeni birine uyanmalıyım. Bu, ateşin şimdi sıcakken, biraz sonra soğuk olabilmesini açıklar.

"Bu tamdır, şu tamdır," doktrini yoginin tabiatın mükemmel olduğunu açıklamasına yol açar. Burada yogi ne gerçeğin bugün göründüğü şekle işaret eder, ne de acıyı yaratan kusurların üstünü örtmeye çalışır. Dünyamızda gördüğümüz zulüm ve şiddet hiçbir şekilde mükemmel olarak nitelendirilemez. Fakat başka çeşit bir dünya da mümkündür. Olmanın dokunuşuyla, bu gerçek, günlük hayatta şahit olduğumuz kötülüklere karşı da üstün gelir. *Doğa mükemmeldir; çünkü tüm imkânları içinde barındırır.*

Bu nokta, otuz yıl önce Maharishi ve Londra'daki bir konferansta seyirciler arasında bulunan kuşkucu biri (A) arasındaki konuşmada ispat edilmişti:

A: Doğanın zekâsının, çalışmalarının mükemmel olduğunu kabul etmiyorum. Ben evreni daha az ıstırap ve acıyla daha insancıl kılabilirdim.

Maharishi: O zaman senin evreninde istikrar olmazdı.

A: Bizim istikrara ihtiyacımız yok.

Maharishi: Oh! O zaman hiçbir şeyi sistematik bir şekilde işletemezsin. Her şey kaosa döner. Örneğin, senin evreninde ateşe dokunurdun ve ateş seni yakmazdı. Bunun gibi ateşe pişirmek üzere pirinç koyardın ve ateş onu pişirmezdi!

A: Fakat ateşte yürüyen insanlar var ve ateş onları yakmıyor.

Maharishi: Bu da her şeye kadir olan doğanın bir işi: Bazı koşullar altında sıcak olan bir şey, diğer koşullarda serindir. Eğer aynı durumu kendi evreninde yaratacaksan, şimdi görüyorsun ki o zaten burada! Küçük bir zihin sadece

yarım bir dünya yaratabilir. Bütünü göremediği için, sadece bütünün parçalarını görür.

Şimdi, bütün görüşünü kabul etmek için parçaları terk etmeye başlıyoruz. Yetmiş yıl önce Einstein'ın çağdaşı olan büyük kuantum fizikçileri "yerel gerçek"in şüpheli bir ifade olduğunu öne sürdüler. "Yerel gerçek" zamanda ve boşlukta bağımsız hayatlar süren, ayrı olayları tanımlayan bir terimdir. Mars gezegenindeki bir oksijen atomu lokaldir; çünkü Venüs'teki bir oksijen atomuyla hiçbir alakası yoktur, Çin'de acı çeken bir adamın benimle bir alakası olmadığı gibi. İnsani düzeyde bu tanımlama hiçbir zaman tatmin edici görünmedi; çünkü ben, duygusal olarak, Çin'de acı çeken adamla birlikte acı çekerim.

Kuantum teorisinin bulunmasından önce, iki atom için bunlar söylenemezdi.

Birbirlerine karşı acıma duyabilmeleri için, insan onları ayıran milyonlarca mili inkâr etmek durumunda kalırdı. Mantık boşluğun boş olduğunu söyler; tanım olarak içinde hiçbir şey bulunduramaz. Ancak bugün, teleskopla yapılan gözlemler göstermiştir ki, evren kendini büyük uzaklıklar boyunca düzenli hatlarla düzenlemiştir. Kozmozun bir ucundaki yıldızlar aynı yapısal kanunlara uyarlar ve diğer ucundakilerle aynı yaşam evrelerinden geçerler. Belli basit maddelerin ikizler gibi eşleştirilebileceği de laboratuvarda kanıtlanabilir.

Böylesine garip bir davranış sıradan mantığa üstün gelir. Bu durum fizikçileri kuantum alanının sadece düşündüğümüz kadar garip değil; düşünebildiğimizden de garip olduğunu söylemeye yöneltmiştir. Rishiler buna katılmaz. Bir rishiye göre kuantum ve düşünce şaşırtıcı derecede aynıdırlar. Zihnin görünmez titreşimleri dopamin ve serotonin gibi katı, yerleşik nörotransmitter moleküllere dönüşebilirler. Bir duygunun bir moleküle dönüşümünü izlemek için nerede durabilirsiniz? Hiçbir yerde. Bir duyguyu ne görebilir ne

de ona dokunabilirsiniz. Moleküller görülebilir, toplanabilir ve işleme tabi tutulabilir. Onlarla uğraşmak, duygularla olduğundan daha kolaydır ve bu yüzden bilim adamları moleküllerin gerçeğinin seviye işareti olduğunu, duyguların gerçeğinin daha az değerli olduğunu farz ederler.

Kuantum dünyasında bu durum değişir. Bir kuantum olayı da düşüncelerimiz gibi görünmezdir; tahmin edilemezdir. *Güneş onu saçmadan önce ışık nerededir?* Işıklar hiçbir yerden gelmez, toplanamazlar (ışığın kütlesi ve hacmi yoktur). Düşünce ve ışık arasındaki benzerlik çok derindir.

Düşünme bir kuantum faaliyetidir ve bu yüzden bizim doğa kanunlarını denetlememize izin verir. Aydınlanmış olduğu için bir rishi bunu benden çok daha iyi yapar; ancak ben de yeteneksiz değilim. Bir uyluk kemiğini, köprücükkemiğini ya da diğer herhangi bir kemiği oluşturan kalsiyumu düşünün. Vücudumdaki kalsiyum belli bir yerde sabit değildir; sürekli akmaktadır. İhtiyaç oluştukça kemikten kemiğe hareket eder (örneğin bir çift yeni ayakkabıyı yeterince uzun giydiğinizde, bacak kemikleriniz yeni yürüyüşünüze ayak uydurmak için iç yapılarını değiştirirler). Kalsiyum aynı zamanda kemiklerimizden kanımıza hareket eder ve ben bir taraftan yiyeceklerim yoluyla yeni kalsiyum dozları alırken, cildim ve idrarım dışarı kalsiyum atar. Nasıl yaptığımı bilmesem de bu akışı büyük bir doğrulukla kontrol ederim. Kalsiyum karbonattan oluşmuş Dover Kayalıkları, onun yamaçlarında otlayan ve oradan da süpermarkete giden koyunlar yoluyla bugün kemiklerime giriyor olabilirdi. Kayalıklardan çimene, koyuna, koyun etine, kana ve en sonunda da kemiğe kadar kalsiyum atomları değişmeden kalır. Yine de ben bir kayalık ya da koyuna benzemem; çünkü kalsiyum bir kez içime girince değişime uğramalıdır. İçimde büyük bir değişime uğrar, ki bu zekânın kompleks bir işidir. Bu değişim var olan her şeye kimliğinin verildiği kuantum düzeyinde oluşur. Kalsiyum içeri dışarı gidip gelse, rüzgârdaki

yapraklar gibi içimde sürüklense de, ben kendim olarak kalırım; kuantum mekanik vücuduma sımsıkı yapışırım.

Bir yerde, *insanın aldığı her nefeste İsa, Buda, Konfiçyus ve onlar gibi büyük insanlar tarafından solunmuş milyonlarca atomu soluduğunu* okudum. Ayrıca bugün aldığım her nefeste, dün Çin'deki bir köylünün ciğerlerini terk eden milyonlarca atom var; bu soluk verişlerin dünyanın yarısını dolaşması ve benim lokal atmosferime ulaşması yirmi dört saat alır.

Bu mucizevi bir gerçektir; ancak daha mucizevi olan İsa, Buda ya da Çin'li köylüye dönüşmememdir. Benim kimliğim alana sımsıkı bağlanmıştır ve içime bir hammadde girdiğinde onu kendi etkimle damgalarım. Eğer ben korkarsam, kalsiyumum da korkar; ben öldüğümde, yeni zihinler onu tekrar yakalayıncaya kadar kalsiyumumu özgürlüğüne kavuştururum. Bu şekilde, lokal zihin ve evrensel zihin sürekli işbirliği yaparlar. Rishiler, kuantum alanının bir çocuğun ondan çamur börekler, bebekler ya da evler yapmasını bekleyen bir çamur bahçesi gibi, herkesin içinde oynaması için yaratıcı bir kaynak olduğunu gördüler. Şekillendirilmemiş çamurda herhangi bir obje göremezsiniz; ancak tüm objelerin onun içinde olma potansiyeli vardır. *Upanishads*'daki en ünlü cümle şöyle der: *"Ben O'yum, sen O'sun ve tüm bunlar O."* Bir kuantum fizikçisi "O" kelimesini "alan" olarak yorumlayınca, bu savlara karşı söyleyecek bir şey bulamazdı.

Sonsuz güç ve alanın büyüklüğüne rağmen, alan onu kullanma fırsatlarının üzerine atlamaz. Biz bunu her düşünüşümüzde yaparız. Fakat en derin arzularımızın gerçekleşmesini sağlamak için, kendimizi daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşmaya adamalıyız. Doğadaki herhangi bir güç gibi, farkındalık da zayıf ya da güçlü olabilir. O, zihinleri alanla özdeşleşmiş insanlarda en güçlü; ve zihinleri hayatın yüzeyine saplanıp kalmış insanlarda en zayıf halindedir. Alanla tama-

men özdeşleşmek için pratik bir tanım aydınlanmanın tanımıdır. Ancak o zaman lokal gerçeğin engellemeleri yok olur. Sonunda insan evrenin yaratıcı oyununa katılmak üzere serbest kalmıştır.

İnsanlar arzularının gerçekleşmeye başladığını gördüklerinde, ani bir güç akını beraberinde pek çok duyguyu getirir. İnsanlar kendilerini çok memnun ve muzaffer hisseder-ler; doğanın merkeziyle kaynaştıklarını hissederler (Bir kadın *"Evinin yolunu bulmuş bir öksüz gibiydim"* diye hatırlıyor) Korku anlamsız hale gelir; onun yerini hayatın gerçek basitliği karşısında oluşan derin bir rahatlama alır.

Burada anahtar kelime *basitliktir.* Rishiler acıdan çok sihre dayanan bir modelle yaşadılar. *Maharishi* bu modeli şöyle açıklıyor:

"Arzunu devamlı içine döndür ve sabırlı ol. Bütünlüğün içine dolmasına ve rüyalarını dünyaya kovalama eğilimini reddetmesine izin ver. Onları benliğine dönüşünceye kadar kalbinde tut ve onları orada bırak.

Biraz disiplin gerektirebilir; ama basit ve nazik ol. İç sağlığına ve mutluluğuna dikkat et. Mutluluk bir çiçeğin kokusu gibi yayılır ve tüm iyi şeyleri sana çeker.

Sevginin diğerlerini olduğu kadar, kendini de beslemesine izin ver. Hayattaki gereksinimler peşinde koşma. Onlara karşı uyanık ve onların farkında olmak yeterli. Bu şekilde hayat daha doğal ve çabasız devam eder. Hayat, tadının çıkarılmasını bekler."

Sadece kendimiz olarak, hayal edebileceğimizin ötesinde bir kadere doğru götürülürüz. İçimde beslediğim varlığın, kozmozun her atomuna yayılan Varlığın aynısı olduğunu bilmek yeterlidir. İkisi birbirlerini eşit olarak görürse, eşit olacaklardır; çünkü o zaman gezegenleri kontrol eden gücün aynısı benim bireysel varlığımı koruyor olacaktır.

Eğer bir adam aydınlanmış olduğunu iddia ederse, sadece "Arzuların çabasızca gerçekleşiyor mu?" diye sorma gereğini duyarım. Eğer evet derse, düşünüşünün bir çeşit sihirli bir hal aldığını kabul edebilirim.

Ama ikinci bir soru da sorabilirim, "Arzuların ne doğrultuda?". Eğer arzularının kendisi için olduğunu söylerse, yerel gerçeklikten kurtulamadığını anlarım. Ama diğer taraftan eğer arzularının dünya için olduğunu söylerse, tüm evrenin onun için çalıştığını anlarım. Lokal olmayan gerçekliği kazanmıştır. O, alanın bir vatandaşıdır.

12

Bütün Olmanın Anlamı

Nick'in ailesinin, kasıtlı olarak onu yok etmek istediklerini sanmıyorum. Tam aksine; doğduğu andan itibaren Nick'e küçük bir Tanrı'ymış gibi davrandılar. Zengin bir ailenin sunabileceği tüm oyuncaklar ayaklarının altına serilmişti; en küçük bir isteği bile hemen yerine getiriliyordu. Çocukça hareketleri annesinin o kadar hoşuna gidiyordu ki, onu gözünün önünden ayırmaya dayanamıyordu. Eğer annesi yarım saatliğine Nick'ten ayrılmak zorunda kalırsa, onun yerini büyükanne ve büyükbabası alıyordu. Onlar da torunlarını çok seviyor ve gözlerinin önünden ayırmıyorlardı.

Üç yıl süreyle Nick, üzerindeki bu bakışları normal kabul etti. Koruma altında olduğundan şüphelenemeyecek kadar küçüktü. Ancak bir gün annesi onu bir köşeye çekti ve önemli bir şeyi anlamasını sağlamaya çalıştı. Otuz beş yıl sonra, Nick annesinin sesindeki yoğun duyguyu hâlâ hatırlıyor.

Annesi "Sen benden oldun ve benim bir parçamsın. Bu daima doğru olacak" dedi.

"Ancak baban ve ben, senin bir şeyi bilmeni istiyoruz.

Diğer bebekler gibi gelmedin. Seni evlatlık aldık". Nick gülümsedi. Nasıl olup da hem annesinden olup, hem de evlatlık alınabildiğini merak edecek kadar büyük değildi. Bildiği tek şey, şimdi eskisinden daha da özel olduğuydu. "Ben evlatlığım! Ben evlatlığım!" diye bağırarak en iyi arkadaşına iyi haberleri vermeye koştu. Evlatlık alınmanın ne demek olduğunu bütünüyle kavraması iki yıl aldı. Bana "Ailem bana çok bağlıydı," diye bahsetti, "Ve yavaş yavaş sevgilerinin büyük miktarda çaresizlikle boyandığını fark ettim. Akıllarından çıkmıyordum. Devamlı izlenmemin nedeni, geceleyin Çingeneler tarafından kaçırılan masal prensi misali gerçek annem tarafından kaçırılacağım korkusuydu."

Nick'i devamlı gözetim altında tutmaları, onu kaybetme korkusuyla başa çıkmanın tek yoluydu. Bu endişeli, çılgın ilgi tek başına bu kadar yıkıcı olmayabilirdi. Ama kısa sürede işin içinde çok daha fazlasının olduğu açığa çıktı.

Nick "Babamın bir sorunu var," dedi. "O bir kadın düşmanı. Toplum içinde anneme karşı şefkatli ve son derece romantikmiş rolü yaptığı için böyle bir şeyi duymak onu şoke eder. Ama kolay fark edilmeyecek çeşitli yollarla onun gururunu incitir ve onu küçük düşürür. Onun anneme vurduğunu hiç görmedim; ama küçük bir çocukken annemin ondan korkarak yaşadığını ve bu konuda hiçbir şey yapamadığını anladım."

Aynı korku, emekleme dönemini geçer geçmez Nick'in hayatına da girdi. Onu sıkıca kucaklayan, onu hediye yağmuruna tutan o sevgi dolu babasının, hiçbir sinyal vermeden aniden küplere binebildiğini keşfetti. En umulmadık zamanlarda onu tekmelerdi ve karısını fiziksel olarak incitmesini engelleyen nedenler, küçük oğluna işlemezdi.

"Babam beni anlayamadığım nedenlerle çok dövdü. Hiçbir zaman çok kötü bir şey yapmadım. Annem ve ben daima onun isteklerini yerine getirmeye çalıştık; ama bir şeyi hoşlanmadığı bir ses tonuyla söylersem ve emirlerinden birine

uyma konusunda biraz yavaş kalırsam yüzüme tokat atar ve popoma sertçe vururdu, gerçekten çok sert."

Nick'in babasının vuruşlarının yaptığı çürükleri saklamaktan, kendini masum bir kurban gibi hissetmekten ve cezalandırıldığında utanç duymaktan suçluluk duyduğu anıları var. "Babama karşı adil olmak istiyorum" diye başladı. " Şiddeti hiçbir zaman çok ileriye götürmedi. Durmadan dövülmedim. Duyduğum acının nedeni çok sert vurması değil, cezanın nereden geldiğiydi. Bu cezayı hak etmek için ona ne yapmıştım?"

Çok önemsiz nedenlerle dövülmüş olduğu gerçeği -çoraplarını yerden almaması, odasını toplamaması- Nick'in niye cezalandırıldığını anlamasını imkânsız hale getirdi. Babasını dövmeye yönelten duygular, küçük bir çocuğun anlayamayacağı kadar yabancıydı ve kendisini savunamayacağı kadar da güçlüydü. Nick'in annesi araya girmeye çalıştıysa da evde hâkimiyet tartışmasız babasındaydı.

Fiziksel olarak karşılık vermesi mümkün olmadığı için, Nick annesinden örnek alarak enerjisini sükûneti korumaya çevirdi. Hiç itiraz etmeden, mükemmel bir ailede yetişen mükemmel bir çocuk olma görüntüsünü koruyarak, hiçbir konuda bir şey dememe anlaşmasına uygun hareket etmeye başladı. "Büyüdüğümde, bizimki gibi ailelerde çok yaygın olan bir inkâr modelinde yaşadığımızı fark ettim. Ancak o zaman, önümde durumumu karşılaştırabileceğim bir örnek yoktu. Annem neler döndüğünü biliyordu, ama bana sırtını dönmüştü ve ben olaylar ne kadar kötüye gitse de annemin beni korumaya çalışmayacağı acı gerçeğini kısa sürede kabul etmek zorunda kaldım."

Kendini örnek çocuk rolüne adapte eden Nick, tüm ailelerin sahip olmayı düşleyeceği bir çocuk haline geldi. Zeki, duyarlı, iyi huylu, okulda başarılı bir çocuktu. Büyüdüğünde yakışıklı biri oldu ve diğer çocuklar onu doğal bir atlet ve do-

ğuştan lider olarak görüp ona imreniyorlardı. Başarı başarıyı kovaladı; ancak tüm bunların altında onu asla terk etmeyen korku duygusu vardı.

"Sırrımızı saklamayı öğrendim, özellikle büyükannem ve büyükbabamdan. Yunanistan'dan göç etmişlerdi ve beni bir umut olarak görüyorlardı. Herkes benden çok şey bekliyordu ve ben de onların hayallerini gerçekleştirmek istiyordum. Beş yaşındayken bile kendimi yetişkin gibi hissettim. Yetişkin duygularını ve ihtiraslarını, ve yetişkinlerdeki kendini teşhir olmaktan koruma ihtiyacını anladım. İçimdeki gerilim son derece büyüktü; çünkü ailemdeki herkes benim için yaşıyordu."

Nick'in ailesi kendi ciddi duygusal problemlerini daha da derinlere gömdükçe, bunu Nick'i yönetmeye çalışmayı daha da gerekli buldular. Onun ruhu saklı hüsranlarını oynayacakları bir sahne haline gelmişti. "Kurbanlık bir koyun olduğumu kabul ediyordum. Babam ve annemin hissettiği her şeyi ben de hissediyordum. Bu benim işimdi; aralarındaki tampon bölge olmak. Bunun adil olmadığını biliyordum. Kendi duygularıma sahip olmama izin verilmiyordu; arkadaşlarımın sahip olduğu çocuk duyguları. Asla ne tam mutlu, ne de tam anlamıyla üzgündüm. Duygularım karışıktı; çünkü onlar ailemden bana aktarılan yetişkin duygularıydı."

Hiçbir çocuk bu kadar baskıya karşı hazırlıklı olamaz ve Nick'in de kısa zamanda duygu ve kimlikle ilgili en basit konular hakkında bile kafası karıştı. "Altı yaşındayken keder içinde Tanrı'ya yakararak, niye bu şekilde işkence gördüğümü sorduğumu hatırlıyorum. Fakat ne yapabilirdim ki? Annem ondan olduğumu söyledi ve aynı zamanda da evlatlık alındığımı. Babam beni sevdiğini söyledi; ama hiçbir neden yokken beni dövdü. Tüm arzularının onlara iyi bir oğul olmam olduğunu söylediler.

Bir şekilde tüm bu olanlar, gelip benim evlatlık olmama dayanıyordu. Beni her dövüşünde babam adeta 'Allah kah-

retsin, benim oğlum olmayabilirsin, ama yeterince iyi pataklayarak seni benim yapacağım' der gibiydi."

Zıtların Oyununun Üstünde

Buraya kadar çocukluğunu acıyla hatırlayan, ancak artık çocukluğunun izlerini atmış olan otuz sekiz yaşındaki bir adamın görüş açısından, Nick'in anlattıklarını aynen size aktarıyorum. Nick bana ciddi bir bağımlılık tedavisinin son aşamasında, meditasyona başlamak üzereyken geldi. Konuşmalarımız içsel konulara kaydı; bir bağımlı olmanın tıbbi problemleri de onunla birlikte geldi. Çocukluk dünyasındaki terörü ancak bir yabancı tahmin edebilir. Ben önümde duran adamda buna dair hiçbir belirti görmüyorum.

Yetişkin Nick, çok anlayışlı bir insan. Kendisininki gibi ailelerle ilgili çok kitap okudu ve tartışma gruplarına katıldı. Bugün, masalındaki canavar olan yaşlı babasından sempatiyle bahsedebiliyor.

Nick "Babam şimdi yetmiş yaşında; ama hâlâ duygusal olarak kolay kırılır bir vaziyette. Onu üzmeden geçmiş yılları gündeme getirmek zor," dedi. "Ailemi şimdi oldukları gibi sevebilmek için geçmişin tüm sorumluluğunu kabullendim; her şeyin sorumluluğunu. Şimdi geleceğimle ilgilenmek istiyorum."

Nick bu uzlaşmacı sözleri ilk görüşmemizin sonunda söyledi. Konuştuğu tüm zaman boyunca sesi son derece sakindi; hatta fazla sakin. Ama sadece babasının saldırganlığını dinlemek bile benim kalbimin çarpmasına yetti. Nick'in hikâyesinden onun göründüğünden daha fazla etkilendiğimi fark ettim, ve bu susmama neden oldu. Bir yetişkine suçluluk ve utanç dolu bir sırrı saklama görevi verilince, bu büyük bir psikolojik stres doğurabilir; ancak Nick onu absorbe edecek bir kişilik geliştirmişti. Nick hiçbir zaman sırların-

dan bağımsız bir insan olamadı. Çocukluk yıllarından itibaren sırları ruhuna işlemişti. Bu kadar kabul edici olabilmek için, Nick'in kendi içinde neleri bastırdığını merak etmeden duramadım.

İşaret etmeye niyetlendiğim konu bu değildi. Yıllar süren acılı çaba sonucu Nick kendini takdir edilecek biri yapmıştı. İyi, aklı başında, kibar ve hoşgörülü bir adam. Fakat iyi olmakla bütün olmak aynı şeyler değil. Tamamen birbirlerinin zıddı olabilirler, aslında. Bütünlük her şey olabilir; ama savaş değil. Çatışmanın üstünde, kötü tarafından dokunulmamış, korkuya karşı bağışık bir zihin durumudur o. Bu düzeyde bir psikolojik özgürlük ulaşılmaz görünebilir; ama bütünlük kavramı, iyi ve kötü, sevgi ve nefret, beyaz ve siyah gibi parçalara ayrılmak demek değildir.

Gerçek sonsuz sayıda parçalara ayrılabileceği için bütünlük nasıl var olabilir, eğer varsa, parçalara ayrılmış dünyayla nasıl entegre olabilir? Rishiler bu sorulara cevap vermeye kalkıştı ve buldukları şey şuydu: İnsan zihni hem sessiz, hem de aktif olabilir. Bu görüşe göre ikilik kaçınılmazdır. Upanishadların dediği şekliyle "zıtların oyunu" yok edilemez. Ancak zıtlar birbirlerine meydan okumadan birlikte var olabilirler. Sır budur. Bütünlüğü, yaşayan bir gerçek haline getirmek için insan hayatın iyi ve kötü, sevinç ve acı, sevgi ve nefret gibi birbirlerine tamamen zıt niteliklerine tuzak kurarak ikilik alanının ötesine nasıl geçebileceğini öğrenmelidir. Nick hakkında düşünürken yetiştirilme şeklinin pek çok diğer insanda olduğu gibi bir "çözüm" getirdiğini fark ettim, korkularını, öfkelerini ve suçluluk duygularını bir tarafa iterek tüm enerjilerini, yaşamlarını dışarıya mükemmel göstermeye çalışmak. Her böyle vakada beni üzen şey acının baskılanması değildir; çünkü psikiyatri bu mekanizmayı geniş ölçüde keşfetmiştir. Peki ya diğer kutup? Her şey mükemmelmiş rolü yaparak Nick, herhangi bir şeyin gerçekten mükemmel olacağına dair bir yanılsama geliştirdi. Mükem-

mellikle yanıltmayı eşit tutuyor. Ne yazık ki pek çok insan da onun gibi.

Genç bir doktor olarak en büyük şoklarımdan birini, hastalarımın çoğunun ne kadar parçalanmış olduğunu gördüğümde yaşadım. Onları bekleme odasından muayenehaneme alıncaya kadar başka biriydiler. Kapıyı kapadığım an bu kişilik yok oluyordu. Beni onların hastalığının yol açmış olabileceğinden daha büyük, dayanılmaz bir acı kapladı. Bir ömür boyu süren, taşmak üzere olan öfke, kendinden kuşku duyma, keder, suçluluk duygusu ve vicdan azabı kontrolsüz bir şekilde boşalıyordu. Yapabildiğim her şeyi yapıyordum ve yarım saat sonra onlar yine, geldiklerinde taktıkları maskeyi takarak bekleme odasına dönüyor ve soğuk bir neşeyle bana veda ediyorlardı.

Parçalara ayrılmış olmak, zıtlıkların hâkimiyetinde yaşamak, işte bu demek. Pek çok nörotik hasta terapiye "iyileşmek" isteyerek girer. Fakat istedikleri son şey, hüngür hüngür ağlamak, kayıp bir aşkın ardından kırgınlık ya da hüzün sergilemek ya da sevinçle haykırmaktır. Eğer kendileriyle bağlantıda olsalar aslında tüm bunlar normal insanların yaptıkları şeylerdir. Sadece Nick'in değil, herkesin karşılaştığı derin problem, bir mahkûmken, yaşamanın tek rahat yolu olarak kabul ettiğimiz sınırlardan kurtulmaktır.

Her şeyden önce, insan, hayatın mükemmel olmadığını kabul edecek kadar dürüst olmalıdır. Bu kulağa en kolay basamak gibi gelebilir; ancak genellikle en zorudur; çünkü duygu düzeyinde başarılmak zorundadır. Etrafa bakıp sakince, "Evet, bunu daha iyi yapabilirdik," demenin, gömülmüş duygularla, tuzağa düşmüş, sinirli, hayal kırıklığına uğramış, küçük düşürülmüş ve acı içinde hissetmekle hiçbir alakası yoktur. Bunu inkâr ederler; ama herkeste bu duygular vardır. Bu genellemeyi riske atabilirim, bunun tek nedeni de hiç kimsenin mükemmel bir hayat yaşadığını görmemem ve

mükemmellik hem doğal, hem de mümkün olduğundan bir şeyler onu engelliyor ve tutuyor olmalı.

Bir defasında şüpheci bir öğrenci, gurusunu ziyaret ediyordu. Modern gurular mağaralarda yaşamazlar ve bu guru da Bombay'da küçük bir apartman dairesinde oturuyordu. Öğrenci sordu, "Siz ve benim aramda gerçekten herhangi bir fark var mı? İkimize de bakıyorum ve bir odada oturmuş öğle yemeklerini bekleyen iki yaşlı adam görüyorum." Guru cevap verdi, "Senin farkındalık düzeyin seni, kendini bir odada oturan yaşlı bir adam olarak görmeye zorluyor. Ama benim için bu oda ve içindeki her şey benim farkındalık düzlemimdeki en küçük noktayı işgal eder."

Öğrenci, "Siz bu perspektife sahip olsanız bile, ikimiz de hâlâ aynı dünyada yaşıyoruz," diye iddia etti.

"Hayır, senin dünyan kişisel, özel ve paylaşmasız. Senden başka kimse giremez; çünkü hiç kimse nesneleri senin gibi duyamaz ya da göremez; hiç kimse senin anılarına, düşüncelerine ve arzularına sahip olamaz. Ve senin sahip olduğun her şey bunlar. Benim dünyam bilinçliliğin kendisi, herkese açık, herkesle paylaşılır. İçinde, birlik, idrak gücü ve sevgi var. Birey, onu gerçek yapan bütünlüğü içerir. Sen gerçekdışısın. Tartışmasız kabul ettiğin, şu dört duvarla, izole olmuş vücudunla, şartlanmış zihninle sınırlanmış bu özel gerçeğin hayalidir. Rüyadan başka bir şey değildir."

Öğrenci "O zaman niye burada olmakla uğraşıyorsunuz ki?" diye mırıldandı. Guru cevap verdi, "Senin rüyanda olmak zorunda değilim. Çünkü gerçeği biliyorum: *Ben sonsuzum. Ama senin düşünü ziyaret etmek bana zevk veriyor; çünkü seni uyanmaya ikna edebilirim."*

Bir Bilinç Noktası

Binlerce yıl boyunca uyanma metaforu, önemsememe durumundan aydınlanma durumuna geçişin ne demek oldu-

ğunu tanımlamada kullanıldı. Bir insan uyanırken gözlerini açar ve görür, bunu uyurken yapamaz; tamamen atıl bir bilinç durumundan, uyanık ve tepkili bir duruma geçer; uykuda kayıp olan kimlik algısını tekrar kazanır. Bir insan aydınlanmış hale geldiğinde oluşan çelişkinin tam bir bütünlük olduğu söylenir. Fakat burada anlaşılması gereken nazik bir nokta vardır: Uyanma aynı zamanda zorlanması gerekmeyen doğal bir süreci de ifade eder. Sabah uyanmayı siz seçmezsiniz ve uyanmamaya direnseniz de sonunda uyanırsınız. Rishiler ruhsal uyanışın da bu kadar doğal ve kaçınılamaz olduğuna inanırdı.

Eski bilgelerin aydınlanması bizim ya da sizinkinden farklıydı; çünkü onlara aydınlanma daha önce gelmişti. Biz hâlâ derin bir uykudan uyanmaya çalışıyoruz. Süreç bizim kendi hızımızda oluyor. Burada yine *Nick*'i düşündüm. On yedi yaşındayken içindekileri, kişiliğindeki derin anlayışı gösteren bir şiirde boşalttı. Aynı zamanda fırtınalı geleceğini de önceden görmüştü. Şiirin kahramanı bilinmeyen kıyılara doğru yola çıkmak üzere olan acılı bir denizcidir:

"Günler ve geceler süren sükûnet
Başarıya ve hüsrana dönüştü.
Oh, şeytani güçler beni yanlış yola sürükledi,
Hiçlik bana musallat oldu.
Uzaklara! Uzaklara!
Ayrılmalıyım, yok etmek için bu intihar
Acı dolu ruhumun içinde."

Sözcükler hummalı ama gerçek: Kaosla geçen çocukluğunu düşünürsek, genç Nick'in yalnız gemisinden -kendi benliği- başka dayanabileceği bir şey yoktu ve en büyük düşmanı buluğ çağı boyunca tekrar tekrar oluşan intihar tehditiydi. Birkaç yıl içinde, romantik bir şiirde gayet mümkün görünen kaçış fantezisinin, gerçek hayatta işe yaramadığını

anladı. Hayatta kalabilmek için mücadele etmek zorunda kalacağını çok erken öğrendi. Devamlı bir mücadele -ailesine karşı, uyuşturucu bağımlılığına karşı, içindeki şeytanlara karşı- hayatının ana konusu olarak kaldı. Bu yüzden, tanıdığım herkesten fazla, Nick'in bu mücadeleden bir çıkış yolu bulmasını istiyorum. *Çıkış yolu bulabilmek için, dikkatimizi şu nadir sükûnet adalarında toplamalıyız.* Bunlar ruhunun kazanmaya çalıştığı bütünlük alametleriydi.

Eğer tam olma, nasıl hissettirdiğiyle açıklanacaksa, uygun duygu bütünlüktür. Tamamlayıcı olan her şey insana bütünlük hissi verir. Bir an için bile olsa insan "ben ...yım" ın yeterli olduğu bir yere varır; daha fazlasını isteme hissi olmaksızın. Kişi hayatın kendisini, sadece havayı, güneş ışığını, ağaçları ve gökyüzünü yaşamakla yetinir. Hiçbir şeyi eksik değildir. En büyük ödül buradadır.

Ben yedi yaşındayken, o zamandan beri tılsım gibi gelen bu çeşit bir deneyimim oldu. Her gün annem ve dört yaşındaki erkek kardeşim Sanjiv'le küçük bir aile törenini paylaşırdık. Annem Ramayana'dan bazı bölümleri, Lord Rama'nın epik hikâyesini okurken bizi kendisine yaklaştırırdı. Batıda bunun türünde bir eser yok. Bir destanda bulunabilecek savaşlar ve maceraları içerir, aynı zamanda da kutsal bir kitaptır. Rama hem sürgündeki bir prens, hem de insan şeklindeki Tanrı'dır. İnsanlığını, Tanrısallığından ayırmak imkansızdır, Rama'nın savaştaki kahramanlıkları Sanjiv ve beni büyülerken, aynı hikâyeler annemi dinsel bir coşkuya sokardı.

Biz sadece okuyucu ya da dinleyici değildik. Ramayana müzik eşliğinde okunabilir. Annem küçük bir ahenk içinde oturur ve her hikâyenin ezgilerini seçerdi. Sanjiv ve ben birlikte söylerdik ve müzik biter bitmez bizim duygularımız da biterdi. *Rama Destanı en çılgın coşkudan umutsuzluğun derinliklerine kadar, bu ikisi arasındaki her duyguya da dokunarak gider.* Babam üzerinde ordu kıyafetleriyle işten geldiğin-

de; eşi ve çocuklarının yanaklarından yaş mı süzüldüğünü, yoksa sevinçten çığlıklar mı attıklarını asla anlamazdı.

Açıkgöz bir hikâye anlatıcı olan annem her günkü okumaları, hikâyenin heyecanlı bir yerinde bırakırdı. Bir gün, destanın kötü adamı şeytan Ravana'nın, Rama'nın kardeşi Lakshman'ı savaş alanında vurduğu yerde durdu. Lakshman ölmek üzeredir ve ölmesini engelleyecek tek şey, Himalayalar'ın eteklerinde yetişen bir bitkidir. Ne yazık ki savaş yüzlerce mil güneydeki Sri Lanka'da olmaktadır. Rama'nın en büyük müttefiki, uçma yeteneğine sahip maymun kral Hanuman'dır. Hanuman Lakshman'ın hayatını kurtaracak bitkiyi getirmek için gönüllü olur. Himalayalar'a uçar; ama oraya vardığında istediği bitkiyi bulamaz. Geçen her dakikanın ne kadar önemli olduğunu bilerek her yeri arar; yine de hiçbir yerde bulamaz. Hanuman hüsran içinde kendinden geçmiştir.

Annem bizi korku ve merak içinde bırakarak tam burada kitabı kapadı ve bizi yatmaya gönderdi. Kendimi ve Sanjiv'i, Rama ve erkek kardeşiyle özdeşleştirmeye başlamıştım ve bu yüzden Sanjiv için de endişelenmeye başlamıştım. Ertesi gün annem şarkı biçiminde, bu akıllı maymunun düğümü nasıl çözdüğünü anlattı, Hanuman dağı yerinden kaldırdı ve Sri Lanka'ya götürüp Rama'nın ayaklarına serdi. Bitki bulundu ve çok şükür ki Lakshman'ın hayatı son anda kurtarıldı.

Duygularımıza gem vuramayarak annem, kardeşim ve ben aceleyle bahçeye koştuk. Hâlâ şarkı söyleyerek bir daire oluşturup dans etmeye başladık, gittikçe hızlanıyorduk. Başım döndü ve gülerek yere oturdum. Başımın dönmesi geçince yukarı baktım. Gördüğüm şey her şeyin doğru olduğuna dair bir histi. Netlik ve neşe saçan mükemmel bir dünyanın ortasında duruyordum. Gökyüzü, ağaçlara vuran güneş ışığı, Delhi trafiğinin çok yakından gelen sesleri ve üstüme eğilmiş gülen annem, hepsi tam bir bütünlük imajı içinde erimişti.

O zamandan beri pek çok kez zihnimde Rama'nın kendisi kadar kalıcı olan bu anlık duyguyu hatırladım. Hissettiğim diğer mutluluklardan bunu ayıran şey, şeytan Ravana'yı içermesiydi. Lakshman'ı vurduğu için onu sevmiştim! *Kötülüğü, iyiliğin zaferine yol açmıştı;* Rama'nın macerasını mümkün kılmıştı. Bütünlüğün güzelliğinin, tek başına güzelliği ve çirkinliği çok aştığını deneyimlemiştim.

Az sayıda insan bütünlüğü, tam ve sürekli bir tatminin insan doğasında olup olmadığını açıklayacak kadar ileri götürdü; aslında bu yüksek bilinç düzeylerinin iddiasıdır.

Nick bu bütünlüğü ilk kez Vermont'a, ortaokula gönderildiğinde deneyimledi. Okul programının bir parçası olarak, öğrenciler kır yürüyüşleri ve dağcılık yaparak haftalar geçiriyorlardı; ormanda tek başına kamp yaparak kendilerine güvenmeyi öğrendiler.

Nick "Günlerce tek başıma kaldığım oluyordu ve bu bana daha önce hiç sahip olmadığım bir benlik algısı kazandırdı" diye bahsetti. "Saatlerce içimde çok sessiz bir halde oturdum. Kendimi güvende hissettim ve kendimle barış içinde olmak mümkün göründü." Doğayla iletişim içinde geçen bu dönem onu çok etkiledi; fakat eve dönüş bir kez daha onu ailesinin duygusal karmaşasına maruz bıraktı. Benlik algısı yine zayıfladı.

Birkaç yıl sonra babası onu koleji bırakmaya ve sahip olduğu inşaat firmalarından birinin başına geçmeye zorladı. Nick işini çok iyi başardı; ama çok geçmeden ilk duygusal krizini geçirdi. Yıllarca ne zaman kalbini bir başkasına açmaya cesaret etse, büyük bir güvensizlik duygusu hissetmişti. Çocukken öğrendiği sevgi modelini düşünürsek bu şaşılacak bir şey değil, babası ve annesi güçlü ihanet modelleriydi. Sevgi ve güvensizlik duyguları ruhuna kazınmıştı ve bunları birbirinden ayırmak neredeyse imkânsızdı.

Başlangıçta, Nick normal flört ve cinsel ilişki deneyimlerini yaşarken, bu duygular bilinçaltı düzeyindeydi. Talihsizlik yirmi beş yaşına geldiğinde ve Clare adlı bir kadınla ani bir evlilik yaptığında başladı. Nick onun hakkında, iki fırtınalı yıldan sonra ondan boşandığından başka bir şey söylemediği için, nasıl biri olduğuna dair hiçbir fikrim yok.

Birbirlerinden hoşlanma periyodu balaylarından kısa bir süre sonra bitmişti anlatılana bakılırsa. Nick, dehşet içinde, eşine babasının annesine davrandığı şekilde davrandığını keşfetti. "İşte korkunç bir baskı altındaydım, babamın işine girmekle ne kadar büyük bir hata yaptığımı çok geç fark ettim. Her zamankinden daha gaddardı ve akşam eve geldiğimde hıncımı Clare'den aldığımı anladım. Ona tokat atıyor ve bir hiç yüzünden tartışma başlatıyordum.

Beni korkunç derecede üzen bu saçma davranışın altında, tamamen tersini yapmak, ona içimi dökmek ve ona sırdaş gibi davranmak istiyordum. Ama içimde daima büyük bir direniş vardı."

Bu, bölünmüş benliğin trajedisidir. Belli duygular yasaklanmıştır; çünkü geçmiş onları çok ürkütücü hale getirmiştir. Nick'in göğsünün ortasındaki kaya onun bir parçasıydı; ama öylesine iyi parçalara ayrılmıştı ki oradan uzaklaştırılamayan benlik dışı bir parça gibi olmuştu. "Her ne zaman Clare'le bir duyguyu paylaşmaya kalksam bana ihanet edeceği duygusuna kapılıyordum. Bu yüzden en büyük işkencenin bile, bana ona neler hissettiğimi söyletemeyeceğine inanmaya başladım. Eğer kabuğumu kırmaya kalkarlarsa bir istiridye gibi ölecektim. Tüm bunları benim onu dışlamam olarak yorumlayan Clare bana karşı yabancılaştı ve kısa süre sonra tamamen ayrıldık."

Nick'in evliliği başarısızlıkla sonuçlanmıştı; ama en azından içindeki savaşın tam bir savaş olmadığını anlayabilmişti. Bir bilinç dalgası, savaş alanının üstünde uçuyordu. Nick kendisini tuzağa düşüren çatışmayı kendisinin yarattığını dü-

şünüyordu; oysa eksiği kendisini kurtarmak için gerekli yeterince farkındalığa sahip olmamasıydı. Bu bilinç dalgasının daha güçlü bir hale gelmesi yıllar aldı. O an için bu sadece acılarını artırdı; çünkü Clare'e neler çektirdiğini artık çok net görebiliyordu.

Birlik İçinde Yaşam

Bir bilinç dalgasından tam bir farkındalığa geçmek, çok az sayıda insan bunu başarsa da, doğal bir süreç. Eğer gözlerinizi kapar ve sessiz bir şekilde otururs anız, bir yoginin sahip olduğu " ben ...im" duygusunun aynısını deneyimlersiniz; ama bu muhafazakar benlik duygusu çok sınırlı, ya da çok geniş olabilir. O kadar kırılgan olabilir ki, bir kriz kolayca paramparça edebilir ya da o kadar sağlam olabilir ki, üzerine bir dünya kurabilirsiniz.

Parçalara ayrılmış benlik böyle sağlam ve katı olmayı önler; ama içerideki kaya acı, inkâr edilen duygular ve suçluluk duygusundan yapılmıştır. Bu bastırılmış duygu sonunda kendini ya ıstıraba yol açarak ya da ayna imaj (bizim olayımızda Nick'in eşi) oluşturarak gösterir. İnkâr son derece güçlüdür. Herhangi bir gerçek, ne kadar cezalandırıcı olursa olsun kabul edilir, hatta ideal görülebilir. Hıristiyan kilisesinin babalarından birinin şu cümlesini okuyunca çok etkilendim: *"Tanrı ruhları cehenneme gönderdi; ama onlara acıyarak kendilerini cennette yaşıyor hissetmelerine izin verdi."* Eğer cehennemi durumlardan kaçış yoksa, bu pek de merhametli bir davranış sayılmaz. Eğer insan uyanış süreci üzerinde uğraşıyorsa, insanın kendi gelişme düzeyinin en iyisi olduğunu düşünmesine izin vermekten daha merhametli bir şey olamaz.

Tüm bunlar "yanlış birlik" fikrine bir giriş yapmak için. Farklı bilinç düzeyleri arasında çok büyük bir fark vardır;

ancak her biri birliğe ulaşmış gibi davranır. "Birlik" gerçekle bağlantıda olma, nesneleri oldukları gibi görme hissi anlamına gelir. Martian'ların yarın burayı işgal edeceğine inanan en ileri bir paranoyak, bunu hissedemeyen bizlere acır. Bunun gibi yere düşmüş bir serçede Tanrı'yı gören bir azizin de, farkındalığının başka hiç kimse tarafından paylaşılmadığını kabul etmekten başka şansı yoktur.

Hepimiz gizlice kendi farkındalık düzeyimizin doğru olduğuna inandığımız için, gerçek bir birlik durumunun olduğuna ihtimal vermek imkânsız görünür. Rishiler bunu *Brahmi Chetna "birlik bilinci"* diye adlandırdılar ve buna ulaşmanın diğer tüm bilinç düzeylerinin amacı olduğunu açıkladılar. Bir bilinç dalgasına sahip herkes, ağır aksak da olsa buna doğru ilerlemektedir. Sıradan bir uyanıklık bilincinde yaşayan ben ve birlik içinde yaşayan bir adam arasındaki fark, benim dünyayı farklılıkların hüküm sürdüğü bir yer olarak görmemdir: Milyarlarca farklı parça benim gerçeğimi oluşturmak üzere bir araya gelir. Birlik içinde yaşayan adam da bu parçaları görür; ama bu parçaların altında aynı zamanda bütünlüğü algılar. Ona göre dünya tüm çeşitliliğiyle birlikte sadece bir tek şeydir.

Bir tek şeyden oluşan bir dünya kulağa garip gelir; ama rishiler bunu muhteşem buldular; çünkü her tarafta gördükleri şey, kendi farkındalıklarıydı. Yaradılış onlara kendilerini gösteren bir ayna halini aldı. Gözün gördüğü objeler artık cansız maddeden yapılmış değildiler. Onlar da hayatı soludular; varlıkları belirsizce rishinin varlığına aktı. Genellikle gözle görünmese de bu yaşayan bilinç, bazen bir masa ya da bir ağacı içten içe parıldıyor göstererek ya da havayı altın rengi pırıltılarla kaplayarak görünebilir.

İster görünür olsun, isterse görünmez, farkındalıkla kaplanmış bir dünya, birlik içindeki bir insana çok yakın gelir. Artık ayrılık yoktur. İnsan elini uzatmadan, uzaktaki bir duvarı hissedebilir. Bir yıldıza dokunmak bile doğrudan bir de-

neyim halini alır. Upanishadların dediği gibi "Her şey sadece bilinçten yapıldığı için, yaratılanlar içinde ben olmayan hiçbir şey yoktur". Zihnin kendini birlik durumuna sokması, uyanıklıktan uykuya ya da uykudan rüyaya geçmek kadar radikaldir. Kutuplarda bir fincan çay hazırlayan bir İngiliz kaşif düşünelim. Bir tek şey, su molekülü, onu her yönden çevrelemiştir; buz parçası şeklinde; onu örten kar şeklinde; Kuzey Buz Denizi; yukarıdaki bulutlar; çaydanlığındaki kaynar su ve ondan çıkan buhar şekillerinde; hatta kâşifin vücudunun üçte ikisi sudur. Göz tek başına bu gerçeği anlayamaz. Katı, yumuşak, soğuk, sıcak, beyaz, mavi, görünmez, görünür, hareket eden, hareketsiz, birbirinden çok farklı her şeyi sırasıyla deneyimlemek için, temel fizik prensipleri konusunda eğitilmiş belli bir farkındalık düzeyi gerekir.

Bildikleri sayesinde kâşif gerçeğin bir kısmını idare edebilir. Buzu suya dönüştürebilir ya da suyu buhara. Birlik durumu bundan daha ileriye gider: Gerçeğin her yönü değiştirilebilir, molekülleri ya da atomları değiştirmeden; ama tüm doğayı bir arada tutun, muhafazakâr farkındalık tabakasını değiştirerek. Eğer ben zihnimi değiştirebilirsem ve eğer dünya da benim zihnimi oluşturan maddelerden oluşuyorsa, o zaman dünyayı da değiştirebilirim. Rishiler doğadaki her güce hükmetme ve evrendeki her atomu etkileme kapasitesinin içimizde bulunduğunu iddia ederler. Tüm bunlara inanmak mümkün müdür gerçekten? Şu anki farkındalık durumumuz bize küçük ve aciz olduğumuzu söyler. Doğal kuvvetlerin güçleriyle karşılaştırıldığında bir insan çok önemsiz kalır. Çok güçlü ve acımasız olan çevre onun kaderiyle ilgilenmez. Onları hak ediyor görünmeyen insanların başına korkunç şeyler gelir ve herkes kendi kontrolü dışındaki olaylar tarafından sürüklendiğini hisseder. Böyle bir gerçeklik görüşünü kabul etmek, rishilere göre en zararlı cehalet çeşididir. Eğer Einstein'ın genel izafiyet teorisinden haberiniz yoksa, cehaletiniz izafiyeti bir zerre bile değiştirmeyecek-

tir; ama eğer kendi benliğiniz konusunda cahilseniz, benliğiniz sizin algınıza uyarlanmak için küçülecektir. Büyük acılar ve öfke içinde olan bir insan için, gerçeğe dair resim iki kat aldatıcı olacaktır; çünkü ne zaman acısından kurtulmaya kalksa, canı yanacaktır ve acıdan kaçmak onu daha başlangıçta reddetmenin nedenidir.

Çok şükür ki, farkındalık, eğer bir şans verilirse, sadece kendi kendini iyileştirme yöntemi değil; ama belli bir parça halen iyileştirilmiştir. Bu parça, hiç kimse tarafından kurban edilemeyecek ya da yok edilemeyecek Olma, "Ben ...-yım" hissidir. Sadece birlik içindeki insan Olmayı tüm yönlerde görür; ama hepimizin içinde bir Olma tohumu vardır ve bu tekâmülümüzün başlangıç noktasıdır.

Beyin bilimciler beyin araştırmaları sırasında farkındalığın bu yönüne rastladılar ve karşılaştıkları şeyin ne olduğunu merak ettiler. 1930'lardan başlayarak Kanadalı ünlü bir beyin cerrahı olan Wilder Penfield, epileptik hastaların beyinlerini elektrikle bir iğneyle uyararak birkaç on yıl harcadı.

Tamamen acısız olan bu prosedür, Penfield'in beyin korteksleri uyarılırken onlarla konuşabilmesini sağladı. İğne korteksin, düşüncenin daha yüksek fonksiyonlarını kontrol eden çeşitli bölümlerine dokunduğunda her çeşit deneyim hatırlanıyordu. Geçmişteki herhangi bir an geri dönebilir, hem de bir anının belirsizliğiyle değil, o olay tekrar oluyormuş gibi tekrar yaşanır.

Penfield kendisini hem çiftlik evlerinde kuzeniyle gülerken algılayan, hem de Montreal'daki bir ameliyat masasında yatmakta olduğunun bilincinde olan ve bu olay karşısında hayrete düşen genç bir Güney Afrikalının deneyiminden bahseder. Penfield için, tamamen şekillenmiş ve ikna edici gerçeğin, beyinden çağrıldığı gerçeği çok heyecan vericiydi. Çiftlik, güneş ve hastanın kuzeni hayat kadar gerçektiler. Ama Penfield'i daha çok şaşırtan şey adamın Güney Afri-

ka'da olduğuna inanmamasıydı. Bilinci her iki izi de kaydetmişti ve sadece birinin gerçek olduğundan emindi. Diğer bir deyişle, beyin resminin gerçeği oluşturacak kadar ikna edici olmadığını söyleyebilirdi.

Benzer şekilde, Penfield kortekste ameliyat odasının görsel olarak değişmesine neden olan belli bir noktaya dokundu. Oda aniden çok daha büyük ya da küçük bir hal alıyordu; ama hasta tüm gördüğü bu da olsa bunun görsel bir yanılsama olduğunu biliyordu. "Oda gittikçe büyüyor" demedi ama "Odanın giderek büyüyor gibi göründüğünü görüyorum," dedi. Bu Penfield'e göre çok önemli bir şeyi kanıtladı; farkındalık onu dolduran düşünceler ve görüntülerden bağımsız olarak incelenebilir.

Başka bir deyişle, zihnin bazı yönleri bir ikilem dünyasında hapsolmuştur. Belli bir bilinçli zekâyı içinde tutar. Bu rahatsız edilmemiş açıklık kaynağı farkındalığın kendisidir, en saf ve basit formundadır. Hayatın en zarar verici olaylarının ortasında bile bu saf farkındalık etkilenmez (Beyin ameliyatı bunların en zarar vericilerinden biridir). Biz kendi saf farkındalığımızın özünü değiştiremesek, yok edemesek de onu unutabiliriz. Hepimiz bağımsız yaratıklar olduğumuzdan, dikkatimizi zihnin değişen bölümüne mi, değişmeyen bölümüne mi yönelteceğimiz konusunda seçme hakkına sahibiz.

Rishilerin keşfettiği şey, daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşan bütün bir zihin, iki farklı dikkat modelini birleştirir. Bir model dünyanın faaliyetlerini izler; diğeri kendi doğası içinde hareketsiz kalır. İnsan zihninin sessiz duruluğunu bozmadığı zaman tüm acıları arkasında bırakır. Rishilerin dediği gibi: *Dolunayın yansıması rüzgârlı bir gölde görülmez; ama bu Ay'ın kendisini etkilemez.* Şiirsel bir dille Penfield'in çalışmalarında bulduğu şeylerin aynısını yakalamışlardı.

Diğer tüm acılar gibi acı, farkındalığın kendini iyileştirmek zorunda. Bu pek çok insan için tekâmülün evrelerinin, onlara unutmak istedikleri acıları, öfkeyi ve suçluluk duygularını hatırlatacak olması anlamına gelir. Fakat farkındalık birlikte hareket eden bir ordu gibidir, geride bir şey bırakılmaz; tüm eski acılarla yüzleşilmelidir. Maharishi'nin dediği gibi "aydınlanma" zihnin her parçasının ışığı alması demektir; karanlık köşeler yoktur ve hiçbir şey bakılmayacak kadar ürkütücü kalmaz. Ancak meditasyon bizi eski acılarımızla yüzleştirmez. Her acı sinir sisteminde bir iz bırakmıştır ve yok edilen, bu psikolojik izlerdir.

Bu şekilde aydınlanmaya doğru ilerlemek zarar vermeden gerçekleşir. Belli bir hızda ilerleme konusunda hiçbir baskı yoktur. Sürekli ıstırap portreleriyle dolu kitaplarıyla ünlenen *Franz Kafka* bir defasında aydınlanma hakkında muhteşem şeyler yazdı: *"Odandan ayrılmak zorunda değilsin. Masanda oturmaya devam et ve dinle. Hatta dinleme bile, basitçe bekle. Hatta bekleme bile, sadece hareketsiz ve ıssız ol. Dünya kendini, serbestçe, maskesiz olarak sana sunacaktır; hiç şansı yok, vecit halinde ayaklarına yuvarlanacaktır."* Bu pasajı okurken gerçeğin soluğunu hissediyorum. O, kendi hareketsizliğini bozmadan işaret eder ve ne fısıldadığını bilmek için sadece hareketsiz kendim olmalıyım.

Istırap ve Gelişme

Nick'in yirmili yaşlarının sonuna ve otuzlarının başlarına denk gelen dönemde yaptığı şey, çocukluğundan beri bir ortaya çıkıp bir kaybolan bilinç dalgasıyla boğuşmaktı. Bu hayatının en kaoslu dönemiydi; ancak derinlerde bir yerlerde bütünlük sihirli bir şekilde gelişiyordu.

Clare'le boşanmaları pek dostça olmadı ve bunu evi ve banka hesabı üzerinde hak iddia eden ailesiyle arasında olu-

şan yasal bir sorun izledi. Boşanma süreci sırasında tüm bunlar ailesinin üzerine geçirilmişti ve Clare'den mütevazı bir tazminat sonucu ayrıldıktan sonra ailesi bunları geri vermeyi kabul etmedi. Babası ona karşı bir dava açıp yıllarca onu mahkemelerde süründürmekle tehdit etti.

Öfkesinden deliye dönen Nick, derhal ailesinin işinden ayrıldı. Eline bir miktar para geçirip İtalya'ya uçtu ve orada araba yarışını öğrendiği güzel bir yıl geçirdi. Son derece dikkatsiz kullanıyor ve tehlike limitlerini zorluyordu. Kısa süre sonra Boston'a döndü ve kokaine başladı. Yarış arabasını kullanırken hissettiği tehlike, heyecen ve tutku hisleri şimdi daha da keskinleşmişti.

Kendini kokaine devam etmek zorunda hissediyordu. Nick beş yaşındayken çok iyi olduğu normallik görüntüsünü sürdürmenin, otuz beşinde neredeyse imkânsız hale geldiği bir noktaya gelmişti. Enerjisini üretici yerlere yöneltme gayretlerine rağmen -günde beş mil koşuyordu, havuzda iki mil yüzüyordu, jimnastiğe gidiyordu ve sıcak bir arkadaş grubu vardı- çaresizlik ve öfkenin amansızca zihnine üşüştüğünü görüyordu. Sırları şimdi ondan öçlerini alıyorlardı.

Nick alışkanlığından, çok yavaş ilerleyen safhalarla kurtuldu; ama her safhadaki ortak özellik, farkındalığının gelişmesiydi. Zihinsel acılara o uğursuz gücü veren şey, insanların kendileri hakkında sahip oldukları yanlış düşüncelerdir. Biz, adeta içerden saldıran yabancı bir düşman gibi olan keder, depresyon, korku ve çaresizlik tarafından işkenceye tutulduğumuzu düşünürüz. Ancak içeride herhangi bir düşman yoktur. Sadece zihinsel şeyler vardır içeride. Evrensel bir çamur gibi bu görünmez madde, kendini düşünceye, hislere ve arzulara dönüştürür.

Problem, zihinsel olayların, kendisinin zıt roller aldığı dramalarda oynayabilmesidir. Aynı zamanda kurbanı ve işkenceciyi oynayabilir. Nick bana birkaç yıl önce bir Jamaika otelinde kaldığından ve dalış yaptığından bahsetti. O dönem-

de uyuşturucu kullanmıyordu ve fiziksel olarak hiç daha iyi olmamıştı. Bir sabah duşa girdiğinde aniden dizlerinin üstüne düştü ve tamamen kendinden geçmiş bir halde ağlamaya başladı. *"Tanrı'm,"* diye bağırdı yüksek sesle, *"Bütün bunlar niye oluyor? Kendimi öldüreyim mi? Orada mısın? Lütfen, lütfen, eğer Tanrı'ysan acılarıma son ver!"* Bu korkunç anı kontrollü, sakin bir sesle aktardı. "Tanrı'nın seni duyduğunu düşünüyor musun?" diye sordum.

"Bilmiyorum," dedi. "Tanrı'ya gerçekten inandığımı söyleyemem. Bir boşluğa da ağlıyor olabilirdim."

"Yani sence sesin kimseye ulaşmadı, öyle mi?" diye sordum.

"Bilmiyorum," diye tekrarladı.

"Ama en azından seni duyan biri olduğunu biliyoruz," dedim.

"Öyle mi?"

"Sen duydun," dedim. "Niye buradan başlamıyoruz? Acılarını dindirebilecek mutlak güç sahibi bir aracının olup olmadığını merak etmek yerine, senin kendini anlamaya, gerçekten dinlemeye ve kendinin kim olduğunu bilmeye olan ihtiyacından başlayabiliriz. Her ne zaman yüksek sesle ağlasak, sesimiz kendimize ulaşır. Korktuğumuz zaman, bizi korkutan kendimizdir. Sadece bir yönü deneyimlemek acı verir, ister kendini aktörün yerine koy, ister rolü yapılanın. Aslında, rolü yapılandan bağımsız bir aktör yoktur. Tüm bunlar sizsiniz."

Gereksiz acıları düşünürken Nick'in yüzünde de üzgün bir ifade gördüm. Ama acıyı tartışmak için buluşmamıştık. Nick'in hayatının son evresi en mutlu dönem olmuştu; çünkü kendisini çocuklukta şekillendiren acımasız bölünmüş kişilikten bir çıkış yolu bulabileceğini fark etmişti. Eğer kendisiyle barış içinde yaşayacaksa, geçmişinin tehditinden kurtulmak zorundaydı. Çok şanslıydı; çünkü haftada birkaç kez gördüğü, sıcak, tecrübeli bir terapist bulmuştu. Başlangıçta

Nick'in babasına duyduğu öfke, başa çıkılamayacak kadar şiddetliydi. "Babamı öldüreceğimden bahsetmeye başlayınca, o kadar kararlı görünmüş olmalıyım ki, terapistim ailemi arayıp tehlikede oldukları konusunda onları uyarmak zorunda kalacağını söyledi." Nick'in ayrıca uyuşturucudan kurtulmak için çeşitli merkezlere gitmesi gerekti; dokuz kez rehabilitasyon programına gitti.

Sonunda, iç dünyasındaki karmaşa azalmaya başladı. Artık, panik krizleri geçirerek gece yarısında uyanmıyordu. Yüzeydeki Nick -insanları memnun etmek isteyen, iyi, küçük çocuk- görünüşte daha vahşi olan diğer Nick'in haklı keder ve terör hislerine sahip, ağlayan bir çocuktu. Bu duygular mahkûm edilmeyi ya da onlardan korkulmasını hak etmediler. İyileştirilmeyi hak ettiler.

Terapisinin sonundayken, bir yıl önce, meditasyona başladı. Yirmi yıl önce kaybettiği duruluğa hemen kavuştu. İç sessizlik deneyimleri kısa sürse de, meditasyon bittiğinde kendini derin bir bütünlük kaynağıyla iletişim kurmuş gibi hissetti. Yıllardır ilk kez benliğiyle iletişim kurmuştu ve utancını, suçluluğunu ve kendinden nefret duygularını tamamen önemsiz kılan bir tatmin duygusu yaşamıştı.

Nick "Önceden kendimi bir okyanusun ortasında tek başına yüzen bir yüzücü gibi hissederdim" dedi. "Ama ilk meditasyonumda bu uğursuz durum değişti. Ben yüzücüydüm ama deniz de benden başka bir şey değildi."

Uzun bir sessizlikten sonra bana bir hikâye anlatmaya başladı: "On üç yıldır gerçek annemi arıyordum. Onu bulmak benim için son derece önemli bir hale gelmişti. Uyuşturucu bağımlılığımın kalıtımsal olabileceğini düşünüyordum; aynı zamanda da bana benzeyen bir yüze bakmak istiyordum. Çok nedenim vardı; ama hiçbir şey olmadı. Yıllar geçti, bir kısmı şarlatan çıkan dedektiflere bir servet harcadım.

Meditasyona başladıktan kısa bir süre sonra radyoyu açtım ve bir kadının evlatlık verilmiş çocukların, ailelerini altı

hafta içinde bulabildiğinden bahsettiğini duydum. Metodunun ne olduğundan bahsetmemişti; ama hemen ona ismimi gönderdim. Söz verdiği gibi, altı hafta sonra postada gerçek annemin adını buldum."

Yazılanlar, bir yazarın dikkatle oluşturduğu bir hikâye gibiydi. Nick'in gerçek annesi bir Çingeneydi; çocukken kendi kendine anlattığı masaldaki gibi. İlk evlatlık alındığında, evlatlık alan aileyi onu kaçırmakla tehdit etmişti. Yıllarca Nick'in ailesini rahatsız etmeye ve onlardan para sızdırmaya çalıştı (Bunda ne kadar başarılı olduğu yazılmamıştı).

"Hayatımdaki parçalar bir araya gelmeye başlamıştı. Anlam taşıyan yeni bir dünyaya uyandım. Bu anlam doluluğun tam ne zaman gerçekleştiğini söyleyemiyorum; ama ondan sonra kendimi inanılmayacak kadar özgür hissettim. İstediğim tek şey annemle bağlantı kurmak ve ona her şeyin yolunda olduğunu söylemekti. Her şeye rağmen onu, beni evlat edinen aileyi ve herkesi bağışlamıştım."

"Ama bu kadın seni sattı ve senin üzerinden başkasından para koparmaya kalkıştı," diye hatırlattım.

"Onu bulmak beni o kadar heyecanlandırmıştı ki," dedi, "Onu nasıl bağışlamazdım? Ona ilk telefon ettiğimde son derece heyecanlıydım. Annemi bulan kadın, önce bir mektup yazmamı tavsiye etmişti ama ben telefon etmeliydim. Adı Eva Z..., uzak bir akrabasıymış gibi davrandım. Bir süre sonra şüphelendi ve Z... ailesi hakkında nasıl olup da bu kadar çok şey bildiğimi sordu.

Ona sordum, 'Hiçbir erkek evladın oldu mu?' Duraksamadan 'Hayır' dedi. Biraz konuyu dolandırdık ve sonra onu sıkıştırmaya başladım. '5 Ağustos 1953'te bir erkek çocuk dünyaya getirdin mi ve onu New Jersey, Glen Rock'taki zengin bir çifte evlatlık olarak verdin mi?' Şimdi iki kat daha şüphelenerek kim olduğumu bilmek istediğini söyledi. Birdenbire, 'Ben senin oğlunum' dedim.

"Bir an bile duraksamadı. 'Buna asla inanmayabilirsin' dedi, 'Ama seni seviyorum'. *Birden kalbim eridi.* İkimiz de ağlamaya başladık. Beni hemen görmek istedi; ama ben duraksadım. Onu on üç yıl süren araştırmalardan sonra gerçekten bulduğum düşüncesine alışmak için zamana ihtiyacım vardı.

İki hafta sonunda buluştuk; bu harika bir şeydi. Eva ve iki kızı bana benziyor. Çok güzel bir gülüşü var. Bir defasında on dakika boyunca onu susturamadım. 'Beni rahat bırak, gülmek istiyorum' dedi. Dans etmeye gittik ve onu kollarımın arasına aldım. Gülerek bana bakıyordu, 'O benim annem ve şimdi kollarımın arasında. Onu tutuyorum ve ona dokunuyorum' diye düşündüm. Onu nasıl bağışlamazdım?"

Kendini toparlamak için sustu. Doğumuyla ilgili sırrı çözmüştü ve bu içindeki büyük bir duygu kaynağını açmıştı; ama bu kadarla da kalmıyordu. Kendini daha yeni tanımaya başlayan bir kalbin mucizesiyle karşı karşıyaydı ve bu bir çeşit ikinci doğumdu. Ben de ne kadar değiştiğimi düşündüm. Hayatın merhametsiz olduğuna dair katı inancım yok olmuştu. Nesneleri bu şekilde görmek, görüntüyü kabul edip özü kaçırmaktır. Biraz yakınlaş, o zaman dünya bizim kendi dilek ve arzularımızı da kapsayan bir dilek, gerçekleşen bir arzu gibi görünür.

Bu insan hayatında değirmenin öğütmesini engelleyemeyiz; ama başka bir düzeyde tüm güç bizdedir. Biz doğanın ayrıcalıklı çocuklarıyız. *Kendimizi derin arzularımıza adarsak, gerçekleşmek zorundadırlar.*

Nick ve ben çok nazik ve heyecan verici olan bu yaşam görüşünü paylaşarak sessizce oturduk. Başka söyleyeceği yoktu; ama daha önce kaçırdığım ve hiç unutmak istemediğim bir şeyi duyabiliyordum. *İlk kez sesinde saf bir neşe vardı.*

* * *